उववासो

(उपवास)

मंगल आशीर्वाद :

परम पूज्य सिद्धान्त चक्रवर्ती

श्वेतपिच्छाचार्य श्री विद्यानंद जी मुनिराज

लेखक :

आचार्य वसुनंदी मुनि

ग्रंथ : उववासो (उपवास)

मंगल आशीर्वाद : प.पू. सिद्धान्त चक्रवर्ती श्वेतपिच्छाचार्य श्री विद्यानंद जी मुनिराज

ग्रंथकार : प्राकृतभाषा चक्रवर्ती आचार्य श्री वसुनंदी जी मुनिराज

सम्पादन एवं भावार्थ : आर्यिका वर्धस्व नंदिनी

संस्करण : प्रथम (सन् 2025)

प्रतियाँ : 1000

ISBN : **978-93-94199-87-3**

मूल्य : 110/- (Not for Sale)

प्रकाशक : निर्ग्रन्थ ग्रंथमाला समिति (रजि.)

प्राप्ति स्थल : निर्ग्रन्थ ग्रंथमाला समिति कार्यालय
मो. 9971548889, 8800091252

मुद्रक : मित्तल इंडस्ट्रीज़, नई दिल्ली
मो. 9312401976

Visit us @ www.acharyavasunandi.com

संपादकीय

उपवासं विना जेतुं शक्या नेन्द्रियमन्मथः।
सिंहे नैव विदार्येते, कुञ्जरा मदमंथरा॥2/18॥

–(आ. जिनसेन स्वामी, आदिपुराण)

उपवास के बिना इन्द्रियाँ व कामदेव जीते नहीं जा सकते क्योंकि वन के बड़े हाथियों को तो केवल सिंह ही मार सकता है।

यदज्ञानेन जीवेन कृतं कर्म शुभाशुभम्।
उपवासेन तत्सर्वं दहत्यग्निरिवेन्धनम्॥

–(सम्यक्त्व कौमुदी)

जिस प्रकार अग्नि ईंधन को जला देती है वैसे ही उपवास अज्ञान से किए शुभ-अशुभ कर्मों को जला देता है।

भारतीय संस्कृति में साधना के अनेक रूप हैं। शरीरगत साधना, वाचनिक साधना व मानसिक साधना। इस प्रकार की साधना का प्रादुर्भाव समुपास्यों की समीचीन उपासना व प्रशस्त परिणामों की आधारभूत निर्मल भावना व वीतरागी सर्वज्ञ जिनेन्द्र भगवन्तों वा प्रभु परमात्मा एवं सिद्धों की श्रद्धा समन्वित चित्त से समुत्पन्न आराधना होने पर ही संभव है। साधना की निर्मलता का कारण समीचीन शास्त्रों का स्वाध्याय, सदाचार, संयम और द्विविध तपस्या है।

साधना, साधक को साध्य की सिद्धि कराने के लिए उसी प्रकार मानी गई है जिस प्रकार सरिता को पार करने के लिए

नौका, समुद्र पार करने के लिए जल जहाज, पर्वत की चोटी तक पहुँचने के लिए सीढ़ियाँ वा किसी लता को आलम्बन देने वाला वृक्ष वा तरल पदार्थों को रखने के लिए आधारयुक्त पात्र होते हैं।

जिन्हें भी समीचीन साधना के क्षेत्र में प्रवेश करना हो तो सर्वप्रथम उन्हें अपने आचरण को सुधारना होता है। आचरण की शुद्धि, आहार शुद्धि के बिना वैसे ही असम्भव है जैसे बीज के बिना वृक्ष, दूध के बिना मावा, पनीर, दही, इक्षु के बिना इक्षुरस, इक्षुरस के बिना गुड़ वा गुड़ निर्मित मिष्ठान्न अतः सभी संत, अरिहंत, दांत, भदंत व भगवंत परमात्माओं का यही कहना है–अभक्ष्य पदार्थों का नियमपूर्वक त्याग करो।

जब तामसिक व राजसिक भोजन में शाकाहार होने के बावजूद भी वह साधना में बाधक ही होता है तब मादक पदार्थ, जीव हिंसा से उत्पन्न वस्तुएँ एवं पशुओं का माँसादि साधक व सज्जन के लिए कैसे ग्राह्य हो सकता है? अर्थात् नहीं हो सकता। साधक दया, करुणा व अनुकम्पा की मूर्ति होते हैं। सज्जनों का चित्त भी सदा दया से आर्द्र रहता है। वे जीवों के साथ करुणा का व्यवहार करते हैं, क्रूरता का नहीं।

सज्जन पुरुष व साधक अपनी क्षुधा शांति जल व शुष्कपत्र, फलादि से वा घास की रोटी से ही कर लेते हैं किन्तु कभी माँस की बोटी नहीं खाते। साधक जब साधना के क्षेत्र में आगे बढ़ता है तब वह बार-बार भोजन नहीं करता और न ही भोजन के लिए जीता है अपितु साधक को तो जीने के लिए भोजन करना पड़ता है। वह कभी दिन में एक बार भोजन करते हैं कभी दो बार किन्तु उत्कृष्ट साधक वे होते हैं जो दिन में एक

बार ही शुद्ध आहार, जल ग्रहण करते हैं या कभी एक बार भी नहीं।

उनका मानना है अशन से शरीर का पोषण होता है, आत्मा का नहीं। शरीर के पोषण से आत्मा का शोषण संभव है और शरीर के शोषण से आत्मा का संपोषण संभव है। जिसका उपयोग आत्महित व आत्मसमृद्धि में संलग्न है वह शरीर के भोजन की परवाह नहीं करता। उपवास करने से न केवल शरीर स्वस्थ होता है वरन् आत्मा के निकट बैठने की पात्रता भी जागृत होती है। उपवास करने से आध्यात्मिक शक्तियों का चेतना की भूमि पर वैसे ही प्रादुर्भाव होता है जैसे वर्षा होने पर वसुधा पर हरियाली का।

उपवास प्रमाद का परिहार, कषाय का उपशामक, विशुद्धि का कारक, चित का शोधक, आत्म प्रबोधक एवं शांति का भोक्ता है। उपवास करने से शरीर में ओज, तेज, आध्यात्मिक बल एवं आत्मवीर्य कीं वृद्धि उसी प्रकार होती है जिस प्रकार सूर्य के प्रचण्ड ताप से पुष्पों मे सुगंधि, फलों में मिठास, भूमि में उर्वरा शक्ति एवं पंक-दलदल का अवशोषण होता है।

उपवास भारतीय संस्कृति के साधक, संयमी, तपस्वी, ध्यानी एवं योगियों की प्राण ऊर्जा मानी जाती है। उपवास को जहाँ पाप विनाशक, आत्मप्रकाशक, गुणविकासक माना जाता है, वहीं समीचीन उपवासों को परमात्मा बनने का एक साधन भी माना जाता है। उपवास की विशेषता बताने वाले भारतीय संस्कृति में सभी धार्मिक संप्रदाय, आम्नाय, पंथ व मतों में प्रचुरमात्रा में साहित्य सुलभ है।

उपवास की प्रेरणा देने वाले, उपवास के सुफलों को बताने वाले एवं उपवास जिस साधना के प्राण हैं ऐसा सद्साहित्य आज भी भारतीय वसुंधरा पर धर्मग्रंथों के रूप मे सम्मान को प्राप्त है। उपवास करने वाले साधकों का कहना है कि उपवास करते रहने से उपवास करने की शक्ति वृद्धिंगत होती है। हाँ! यह बात अवश्य ध्यातव्य है कि उपवास कषाय के आवेश में, हठाग्रह व दुर्भावनाओं से न किए गए हों।

अनशन व उपवास की महत्ता को संभव है आचार्य महोदय ने विभिन्न शास्त्रों से पढ़कर व आचार्य श्री शांतिसागर जी, आ. श्री पायसागर जी, आ. श्री जयकीर्ति जी, आचार्य श्री विमलसागर जी, आचार्य श्री सन्मति सागर जी इत्यादि साधकों को उपवास करते देखकर व स्वयं उपवास साधना का अनुभव करते हुए इस कृति को लिखने का भाव निष्पन्न हुआ हो।

प्राकृतभाषा चक्रवर्ती आचार्य श्री वसुनन्दी जी मुनिराज का जीवन करुणा, तप और ज्ञान से आलोकित है। उनका हृदय केवल निज आत्मोन्नति तक सीमित नहीं है बल्कि अनगिनत जीवों के कल्याण की भावना से परिपूरित है। आचार्य श्री की लेखनी से अनेक प्राकृत ग्रन्थों की रचना हुई है। उनका यह अमूल्य योगदान न केवल जैन साहित्य अपितु विश्व साहित्य को समृद्ध करता है और साथ ही आज की पीढ़ी को भी आत्मिक शान्ति, धार्मिक-पुण्य-कार्यों के साथ जीवन की सम्यक् दिशा प्रदान करता है। ''उववासो'' जैसे ग्रन्थ प्रमाणित करते हैं कि आचार्य श्री की लेखनी केवल शास्त्रीय व्याख्या नहीं अपितु साधना और अनुभव की सजीव धारा है।

प्रस्तुत ग्रन्थ **'उववासो' (उपवास)** अभीक्ष्ण ज्ञानोपयोगी प्राकृतभाषा चक्रवर्ती आचार्य श्री वसुनन्दी जी मुनिराज की लेखनी से प्रकट हुआ वह अमृत है, जो साधकों के लिए मोक्षमार्ग का आलोक ही है। गुरुवर श्री मात्र संयम व तपस्या के मूर्तिमान स्वरूप ही नहीं, बल्कि एक अद्वितीय साहित्यकार भी हैं। 'दर्शन-परीक्षा', 'अशोक-रोहिणी-चरित्र' (महाकाव्य), 'आत्मनिर्भर भारत', 'राष्ट्र शान्तिमहायज्ञ', 'विद्यावसुश्रावकाचार', 'अष्टाङ्ग योग', 'आर्यसंस्कृति', 'आदर्श शिक्षाविधि' इत्यादि अनेक ग्रन्थ उनकी श्रुतसाधना और गहन लेखनी के साक्षात् प्रमाण हैं।

आचार्य गुरुदेव के इस ग्रन्थ का भावार्थ व सम्पादन मुझ अल्पज्ञा के द्वारा गुरु कृपा से ही किया गया है। भावार्थ के अन्तर्गत आधुनिक शोधों को आज की पीढ़ी कें लिए मुख्य रूप से लिया गया है; जो ग्रन्थों से अधिक Medical research या science पर विश्वास करती है। यदि इस विनम्र प्रस्तुति में कोई त्रुटि रह गई हो, तो वह मेरी सीमा है और यदि इसमें कोई सौन्दर्य, शक्ति या प्रकाश है तो वह केवल आचार्य गुरुवर की कृपा और उनकी दिव्य साधना का ही प्रसाद है।

प्रस्तुत **'उववासो' (उपवास)** ग्रंथ के संपादन में व भावार्थ में हमारे द्वारा प्रमादवश, अल्पज्ञतावश यत्किंचित भी त्रुटि रह गई हो तो सुधी पाठक नीर-क्षीर विवेक हंसवत् गुणग्राही दृष्टि बनाकर क्षीर रूपी गुणों का अवग्रहण करें और सारहीन नीर का परित्याग। संभव है आपका आनंद, संतोष, हितमार्ग संप्राप्ति एवं कल्याण हमारे परिणामों में विशुद्धि एवं आनंद का निमित्त बन सके। ग्रंथ के मुद्रण-प्रकाशन में सहयोगी सभी धर्मस्नेही बंधुओं को पूज्य गुरुवर श्री का मंगलमय शुभाशीष।

गुरुदेव की लेखनी युगों युगों तक मानवजाति को प्रेरणा देती रहे, उनके ग्रन्थ भव्यात्माओं को सम्यक मार्ग पर अग्रसर करते रहें और उनका सन्देश अनन्तकाल तक धर्मध्वजा के समान प्रसारित होता रहे, यही भावना भाते हैं। श्री जिनेन्द्र भगवान से प्रार्थना है कि आचार्य गुरुवर को उत्तम स्वास्थ्य, दीर्घायु और अखंड साधना की असीमित सामर्थ्य प्राप्त हो। उनकी ज्ञान-ज्योति युग-युग तक प्रखर बनी रहे, उनकी तपश्चर्या भव्यात्माओं को पावन करती रहे और उनकी शुद्ध साधना धर्म की अक्षुण्ण धारा को चिरकाल तक प्रवाहित करती रहे।

श्रद्धा की गहराई, भक्ति की मधुरिमा, समर्पण की सम्पूर्णता, कृतज्ञता की अविरलता और प्रगाढ़ प्रणति भावों के साथ आचार्य गुरुवर के चरणों में सिद्ध, श्रुत, आचार्य भक्ति सहित अनन्तशः नमोस्तु, नमोस्तु, नमोस्तु।

श्री शुभमिति अश्विन शुक्ल एकादशी
श्री वीर निर्वाण संवत् 2551
शुक्रवार 3 अक्टूबर 2025
श्री अतिशय तीर्थ क्षेत्र अहिच्छत्र

–आर्यिका वर्धस्वनन्दनी

❀❀❀

पुरोवाक्

–डॉ. पंकज कुमार जैन

प्राध्यापक–संस्कृत

मध्यप्रदेश शासन, इन्दौर

प्राकृत महोदधि अभीक्ष्ण ज्ञानोपयोगी आचार्यश्री वसुनंदी जी महाराज सतत ज्ञानाराधना में लीन रहते हैं। आप एक उत्कृष्ट आत्म साधक होने के साथ–साथ प्राणिमात्र के हितचिंतक भी हैं, आप अपने गुरु सिद्धांत चक्रवर्ती राष्ट्रसंत श्वेतपिच्छाचार्य श्री विद्यानंदजी महाराज की प्राकृतभाषा संरक्षण की गौरवशाली परंपरा को निर्वहन पूर्ण समर्पण से कर रहे हैं। प्राकृतभाषा के संरक्षण और संवर्धन के लिए आपकी लेखनी से अभूतपूर्व कार्य हो रहा है।

आप आगमानुकूल निरतिचार श्रमणचर्या का परिपालन करने वाले एक अद्वितीय तपस्वी साधक हैं। आप अगाध वैदुष्य के धनी हैं। जैन आगम–सिद्धांत के आप उच्च कोटि के ज्ञाता हैं। आपके असाधारण मौलिक चिंतन और विशिष्ट सारस्वत साधना से प्राकृतभाषा में शताधिक कृतियों का प्रणयन हुआ है। इन कृतियों में कुछ कृतियाँ तो महाकाव्य हैं एवं अन्य कृतियाँ भी अत्यधिक महत्त्वपूर्ण हैं। विषय की मौलिकता और समसामयिकता की दृष्टि से आपकी सभी कृतियाँ अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हैं। आपकी कृतियों में आगम और सिद्धान्त के महत्त्वपूर्ण विषयों के प्रस्तुतिकरण के

साथ-साथ समाज, राष्ट्र एवं विश्व की समसामयिक ज्वलंत समस्याओं के सम्यक् समाधान भी प्राप्त होते हैं।

भारत सरकार द्वारा प्राकृतभाषा को शास्त्रीय भाषा घोषित करने के उपरान्त आचार्य श्री वसुनंदी जी महाराज द्वारा सृजित प्राकृत साहित्य की ओर देश-विदेश के जैन एवं जैनेतर विद्वानों और शोध अध्येताओं का ध्यान विशेषरूप से आकर्षित हुआ है। यही कारण है कि प्राकृतभाषा के विकास में आपके अतुलनीय अवदान को दृष्टि में रखकर समस्त विद्वत्वृन्द ने 'प्राकृत भाषा चक्रवर्ती' विरुद' से आपका यशोगान किया है।

आचार्यश्री वसुनंदी जी महाराज के द्वारा प्राकृतभाषा में रचित प्रस्तुत कृति **'उववासो'** अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। प्राकृत भाषा में निबद्ध इस कृति में एक सौ ग्यारह गाथाएँ हैं। यद्यपि परिमाण की दृष्टि से यह कृति लघु है तथापि विषय की दृष्टि से यह कृति अत्यधिक महत्त्वपूर्ण है। 'उपवास' विषय पर संभवतः यह प्रथम स्वतंत्र काव्यकृति है। इस कृति में उपवास के स्वरूप, विधि, फल एवं महत्ता का सांगोपांग वर्णन किया गया है।

जैनधर्म में उपवास की गणना तप के अंतर्गत की गई है। बारह प्रकार के तपों में छह अन्तरंग तप हैं और छह बहिरंग तप हैं। छह प्रकार के बहिरंग तपों में 'अनशन' को प्रथम तप कहा गया है। 'अनशन' ही उपवास है।

जैन धर्म में तप का अतिशय महत्त्व है। शास्त्रों में लिखा है कि–**''कर्मक्षयार्थं तप्यते इति तपः''** अर्थात् जो कर्मों को नष्ट करने के लिए तपे जाते हैं वे तप कहलाते हैं। आचार्य परमेष्ठी के 36 मूलगुणों में बारह तपों को भी स्थान प्राप्त है। जैन साधना पद्धति का मूल तप ही है। तप किये बिना कोई भी साधक मोक्ष प्राप्त नहीं कर सकता है। सभी तपों में उपवास तप का एक विशेष महत्त्व है। उपवास का महत्त्व प्रतिपादित करते हुए आचार्य स्वामि कुमार ने कार्त्तिकेयानुप्रेक्षा ग्रन्थ में लिखा है कि–

उवसमणो अक्खाणं उववासो वण्णिदो समासेण।
जम्हा भुंजंता वि य जिदिंदिया होंति उववासा।।439।।

अर्थात् तीर्थंकर, गणधर आदि मुनीन्द्रों ने इन्द्रियों के उपशमन को उपवास कहा है, इसलिए जितेन्द्रिय पुरुष भोजन करते हुए भी उपवासी हैं।

सर्वार्थसिद्धि टीका में आचार्य पूज्यपाद स्वामी ने लिखा है कि–**''शब्दादिग्रहणं प्रति निवृतौत्सुक्यानि पंचाणीन्द्रियाण्युपेत्य तस्मिन् वसंतीत्युपवासः। चतुर्विधाहार परित्याग इत्यर्थः।''** (7/21/361) अर्थात् पाँचों इन्द्रियों के शब्दादि विषयों से हटकर उसमें निवास करना उपवास है। अर्थात् चतुर्विध आहार का त्याग करना उपवास है।

पण्डित आशाधर जी ने अनगार धर्मामृत ग्रन्थ में उपवास का स्वरूप प्रकाशित करते हुए लिखा है कि–

स्वार्थादुपेत्य शुद्धात्मन्यक्षाणां वसनाल्लयात्।
उपवासोसनस्वाद्यखाद्यपेय - विवर्जनम्॥12॥

उप् पूर्वक वस् धातु से उपवास बनता है अर्थात् उपसर्ग का अर्थात् उपेत्य (हटना) तथा वस् धातु का अर्थ निवास करना या लीन होना होता है। अतएव इन्द्रियों के अपने-अपने विषय से हटकर शुद्धात्म स्वरूप में लीन होने का नाम उपवास है।

'उपवास' के विषय में एक बहुत ही महत्त्वपूर्ण श्लोक प्राप्त होता है, जो व्रत विधान संग्रह में उद्धृत है-

कषाय-विषयारंभत्यागो यत्र विधीयते।
उपवासः स विज्ञेयो शेषं लंघनं विदुः॥

अर्थात् कषाय, विषय और आरंभ का जहाँ संकल्पपूर्वक त्याग किया जाता है, वहाँ उपवास जानना चाहिए। अन्यथा उपवास न होकर लंघन मात्र है।

जैनाचार्यों का स्पष्ट उपदेश है कि मात्र आहार का त्याग करना उपवास नहीं है। पाँचों इन्द्रियों के विषयों को छोड़कर कषाय परिणामों और आरंभ क्रियाओं का त्याग करना उपवास है। उपवास आत्म स्वभाव में केन्द्रित होने के लिए किया जाता है।

आचार्यश्री वसुनंदी मुनिराज ने 'उपवास' कृति में तप की महिमा का वर्णन करते हुए लिखा है कि-

तियाले अप्पसोहग-महाणलो जाणेज्ज तवसद्देण।
मेत्तं भग्गेण णेव, सुज्झदि विणा पुरिसट्ठेणं॥6॥

अर्थात् 'तप' शब्द से तीनों कालों में आत्मा का शोधन करने वाली महाअग्नि जाननी चाहिए। पुरुषार्थ के बिना मात्र भाग्य से आत्मा का शोधन नहीं होता।

कृतिकार ने 'उववासो' कृति में 'उपवास' का जो स्वरूप स्पष्ट किया है, उसमें अनेक शास्त्रों का सार समाहित कर दिया है। आचार्यश्री ने लिखा है कि-

समीववासो णेयो, वुप्पत्ति-अत्थो खलु उववासस्स।
सगसुद्धप्पसमीवे, वासिदु-मुववासो सुहेदू॥18॥

चउविहाहार-उज्झण-मणसणं खज्ज-सज्ज-लेह-पेयाण।
विसय कसायेहिं सह, सव्वअसुहभावेहि सह वा॥19॥

अर्थात् उपवास का व्युत्पत्ति अर्थ 'समीप में निवास करना' जानना चाहिए। अपनी शुद्धात्मा के समीप में निवास करने के लिए उपवास सम्यक् हेतु है। विषय कषायों के साथ अथवा सर्व अशुभ भावों के साथ खाद्य, स्वाद्य, लेह्य, पेय इन चार प्रकार के आहार का त्याग करना अनशन है।

आचार्यश्री वसुनंदी महाराज ने 'उपवास' तप का महत्त्व प्रतिपादित करते हुए कहा है कि-

एगंकेण विणा जह, असंभवा अण्णकाणुप्पत्ती।
तहेव अणसणं विणा, जो अण्णतवो बीयं व सो॥20॥

अर्थात् जैसे एक के अंक के बिना अन्य अंकों की उत्पत्ति असम्भव है, उसी प्रकार अनशन (उपवास) तप के बिना अन्य तप असम्भव हैं। अन्य तपों के लिए वह अनशन तप बीज के समान है।

'उपवासो' कृति में कृतिकार आचार्य श्री वसुनंदी मुनिराज ने उपवास का वर्णन विभिन्न दृष्टियों से किया है। इस कृति में उपवास के स्वरूप, भेद, विधि, महत्ता, उपवास से चक्रवर्ती एवं तीर्थंकर आदि महान् पदों की प्राप्ति, इहलौकिक एवं पारलौकिक सुखों की प्राप्ति, अनेक असाध्य रोगों का शमन, विभिन्न आधुनिक रोगों का निदान एवं कर्मों की निर्जरा से मोक्ष की प्राप्ति आदि का सम्यक् निरूपण किया है। यह कृति सभी भव्यजीवों के लिए पठनीय है। निश्चित ही इस कृति का स्वाध्याय करने से उपवास करने की प्रेरणा प्राप्त होती है और उपवास की समीचीन विधि का भी परिज्ञान होता है। कृतिकार परमपूज्य आचार्यश्री वसुनंदी जी महाराज के चरणों में त्रियोग से बारम्बार नमोस्तु।

❀❀❀

अनुक्रमणिका

क्र. सं.	विषय	गाथा सं.	पृ. सं.
1	मङ्गलाचरण	1-5	1
2	तप का स्वरूप	6-7	11
3	तप माहात्म्य	8-9	16
4	तप भेद	10	20
5	बाह्य तप भेद	11	22
6	अन्तरङ्ग तप भेद	12	24
7	बहिरङ्ग तप व्याख्यान क्यों?	13	26
8	त्रियोग प्रवृत्ति का भोजन पर प्रभाव	14-17	28
9	उपवास का स्वरूप	18-21	35
10	प्रोषधोपवास	22	43
11	लंघन उपवास नहीं	23	45
12	उपवास के भेद व स्वरूप	24-26	47
13	उपवास के दिन क्या करें	27	53
14	उपवास क्यों व कैसे	28	55
15	उपवास का फल	29-30	57
16	उपवास से अनन्त चतुष्टय की प्राप्ति	31	61
17	उपवास से विशुद्धभाव	32	63
18	उपवास से कर्मनाश	33	65
19	शक्तिपूर्वक कृत उपवास भी फलदायक	34	67
20	उपवास-आत्मगुण विकासक	35	70
21	नियम व यम सल्लेखना में उपवास	36	72
22	उपवास-सावद्यप्रवृत्ति नाशक	37	74

23	उपवास से आत्मसुख	38	76
24	पापी के उपवासचिन्तन भी नहीं	39	78
25	उपवास से ज्ञानवृद्धि	40	80
26	उपवास से स्वस्थता	41	82
27	निःकांश उपवास से निःकांक्ष पुण्य	42	85
28	उपवासकर्ता-विरक्त	43	87
29	उपवासकर्ता-भावीसिद्ध	44	89
30	उपवास से मोक्ष	45	91
31	उपवास से शुभ शक्तियाँ सहायी	46	93
32	उपवास से यश, गुणादि की वृद्धि	47	95
33	उपवास से अशुभकर्म नष्ट	48	97
34	उपवास से सुख	49	99
35	उपवास-पापनाशक	50	101
36	उपवास से परमानंद प्राप्ति	51	103
37	संयमादि दायक उपवास	52	105
38	उपवास से कामवेग नष्ट	53	107
39	उपवास से आत्मरक्षा	54	109
40	उपवास से अध्यात्म विद्या	55	111
41	उपवास से भवभ्रमण क्षय	56	113
42	समतापूर्वक उपवास से तपादि की वृद्धि	57	115
43	उपवास से तीर्थंकरादि उत्कृष्ट पद	58	117
44	उपवास से श्रेण्यारोहण	59	119
45	प्रमादोत्पादक आहार ज्ञानादि का हेतु नहीं	60	122
46	रोगादि का कारण-अशुभ भोजन	61	124

47	कुभाव कृत उपवास-संक्लेशता वर्द्धक	62	126
48	सम्यक् व मिथ्या उपवास से सम्यक् व मिथ्या फल	63-64	128
49	स्वास्थ्यवर्द्धक अनशन	65	132
50	अजीर्ण भोजन-रोगमूल	66	134
51	उपवास से रोगनाश	67	136
52	अनुपवास स्वरूप	68	138
53	अनुपवास लाभदायक	69	140
54	ज्वरादि हारक-अनुपवास	70	142
55	लंघन वा ऊनोदर से रोग नष्ट	71	144
56	उपवास व अनुपवास-रोगनिरोध क्षमता वर्द्धक	72	146
57	उपवास व अनुपवास से वैराग्यादि परिपक्व	73	148
58	उपवास व अनुपवास से विषाक्त पदार्थ नष्ट	74	150
59	स्थूलता शमन का साधन-उपवास	75	152
60	विशिष्ट चिकित्सा	76	154
61	मधुमेहनाशक	77	156
62	उदरशोधक	78	158
63	कार्यक्षमता वर्द्धक	79	160
64	दीर्घायुकारक	80	162
65	देहाङ्ग विश्रामदायक	81	164
66	सूजन में लाभ	82	166
67	वातादि का संतुलन	83	168
68	विष-नियंत्रक वा नाशक	84	170

69	सहज श्वासोच्छ्वास कारक	85	172
70	मानसिक सुख कारक	86	174
71	हार्मोन्स संतुलन	87	176
72	स्त्रीरोग-शामक	88	178
73	शुष्क खाँसी निवारक	89	180
74	महारोग शामक	90	182
75	धातु व उपधातु का संतुलन	91	184
76	नवऊर्जा दायक	92	186
77	उत्साह व परमानन्द कारक	93	188
78	त्रियोग शुद्धि	94	189
79	सर्व हितकर-उपवास	95	190
80	उपवास से असंख्यात गुणित निर्जरा	96	192
81	असंख्यात गुणित पुण्य सञ्चय	97	194
82	शक्तिपूर्वक उपवास की प्रेरणा	98-99	196
83	रोहिणी आदि व्रत से महापुण्यफल	100	200
84	उद्यापन आवश्यक	101	202
85	सिद्धक्षेत्र वंदना से उपवास सुफल	102	204
86	मौनपूर्वक उपवास	103	206
87	चक्रवर्ती भरत व नारायण कृष्ण	104	208
88	महोपसर्ग नष्ट	105-106	210
89	तीर्थंकर पद प्राप्त जीव	107	212
90	उपवास से उभयसुख	108	214
91	अंतिम मङ्गलाचरण	109	217
92	ग्रंथ रचना हेतु	110	219
93	प्रशस्ति	111	221

उववासो (उपवास)

1

मङ्गलाचरण

खयिय सव्वकम्मं णिक्कम्मा वसंति सगप्पपदेसम्मि।
ताणं णियडं वसिदुं, णमित्ता वोच्छे उववासं॥1॥

सभी कर्मोंका क्षयकर निष्कर्म-कर्मोंसे रहित सिद्ध परमेष्ठी निजात्मप्रदेशमें निवास करते हैं। उन सिद्ध परमेष्ठीके निकट वास करनेके लिए मैं (आचार्य वसुनन्दी मुनि) उन्हें नमस्कार कर उपवास नामक ग्रन्थ को कहता हूँ।

The Liberated Ones (Siddha Parameṣṭhīs) having completely annihilated all karmas, dwell forever in their own pure and infinite soul-abode.

In order to reside in the presence of Siddhas, I, Ācārya Vasunandi Muni, offer my respectful salutations to them and compose the sacred scripture called 'Upavāsa'.

भावार्थ–यह गाथा सिद्ध परमेष्ठियों का अर्थात् आत्मा की परमावस्था का निरूपण करती है। जब जीव अपने समस्त कर्मों का पूर्णतः क्षय कर लेता है, तब वह सिद्धपद को प्राप्त करता है। इस स्थिति में आत्मा न जन्म लेती है, न मरण को प्राप्त होती है; वह शाश्वत, अनन्त, असीम ज्ञान और आनन्द से परिपूर्ण अवस्था में निवास करती है। यही सिद्ध परमेष्ठी हैं, जो हमारे सर्वोच्च आराध्य हैं।

णट्ठट्ठकम्मबंधा, अट्ठमहागुणसमण्णिया परमा।
लोयग्गठिदा णिच्चा, सिद्धा ते एरिसा होंति॥

आठ कर्मों के बन्धन को जिन्होंने नष्ट किया है, आठ महागुणों सहित, परम, लोकाग्र में स्थित और नित्य, ऐसे वे सिद्ध होते हैं।

इस प्रकार सिद्धों को नमस्कार कर ग्रन्थकार यहाँ स्पष्ट करते हैं कि वे उपवास के महत्व का प्रतिपादन क्यों कर रहे हैं–क्योंकि उपवास केवल भूखा रहकर शरीर को कष्ट देना नहीं है, बल्कि आत्मा को शुद्ध करने और सिद्धपद की ओर अग्रसर होने का साधन है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण से, उपवास का महत्त्व आज विश्वभर में मान्यता प्राप्त कर चुका है। आधुनिक मेडिकल रिसर्च (जैसे इंटरमिटेंट फास्टिंग या कैलोरिक रेस्ट्रिक्शन) यह सिद्ध करती है कि उपवास से शरीर में डिटॉक्सिफिकेशन होता है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और लाइफ-स्पैन लंबी होती है। हार्वर्ड यूनिवर्सिटी और जॉन्स हॉपकिन्स जैसी संस्थाओं ने भी यह माना है कि उपवास से ब्रेन फंक्शन और मेटाबॉलिज्म सुधरता है।

मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से, जब मनुष्य उपवास करता है तो उसकी विल-पॉवर (Will Power) मजबूत होती है। व्यक्ति अपनी इन्द्रियों पर संयम करना सीखता है। न्यूरोसाइंस यह दर्शाता है कि जब व्यक्ति अपनी इच्छाओं को नियंत्रित करता है, तो मस्तिष्क में प्रि-फ्रंटल कॉर्टेक्स सक्रिय होता

है, जो निर्णय क्षमता और आत्म-नियंत्रण को प्रबल बनाता है। इस प्रकार उपवास केवल शरीर का ही नहीं, बल्कि मन का भी शोधन है।

आध्यात्मिक दृष्टिकोण से, उपवास हमें यह स्मरण कराता है कि हम केवल शरीर नहीं हैं, बल्कि आत्मा हैं। जब शरीर को वश में किया जाता है, तब आत्मा के भीतर का प्रकाश अधिक प्रखर होता है। उपवास आत्मा को सिद्धपद की ओर ले जाने वाला सेतु है।

क्योंकि आराध्य का स्मरण कार्य की निर्विघ्न समाप्ति में हेतु है, शिष्टाचार आदि गुणों को प्रदर्शित करता है एवं पुण्य प्राप्ति का कारण है, अतः आचार्य भगवन् यहाँ मङ्गलाचरण के माध्यम से सिद्ध परमेष्ठियों का स्मरण कर उपवास के माहात्म्य के कथन रूप प्रतिज्ञा भी करते हैं। ग्रन्थकार का लक्ष्य सिद्धावस्था की प्राप्ति है अतः वे यहाँ प्रारम्भ में ही सिद्ध परमेष्ठियों को नमस्कार करते हैं।

❀❀❀

2

णमो पणपरमेट्ठीण, जिणबिंबाणं वयणाण धम्मस्स।
जिणचेइयालयाणं, णियसुद्धप्प-पगासणाए॥2॥

निज शुद्धात्माके प्रकटीकरणके लिए पञ्चपरमेष्ठी, जिनबिम्ब, जिनेन्द्रप्रभुके वचन, जिनधर्म एवं जिनचैत्यालयोंको नमस्कार हो।

For the realisation of one's pure soul, I bow in reverence to the Five Supreme Beings (Pañca Parameṣṭhī), to the idols of the Jinas, to the (Jināgama) words of the Lord Jina, to the eternal Jain Dharma, and to the sacred temples of the Jinas.

भावार्थ–यह गाथा आत्मा के शुद्ध स्वरूप को प्रकट करने के साधनों की ओर सङ्केत करती है। एक साधक जब अपने भीतर छिपी शक्ति को प्रकट करना चाहता है, तो उसे कुछ ऐसे आधार मिलते हैं, जो उसकी साधना को दिशा और प्रेरणा प्रदान करते हैं।

1. पंच परमेष्ठी–परम पद में स्थित आत्माएँ परमेष्ठी कहलाती हैं। अरिहन्त, सिद्ध, आचार्य, उपाध्याय व साधु ये पाँच परमेष्ठी कहलाते हैं। ये जीवित आदर्श हैं, जिनके पथ का अनुसरण कर साधक अपनी शुद्ध आत्मा की झलक पाता है, और आत्मा की दिव्य शक्तियों को प्रकट करने में समर्थ होता है। ये पंच परमेष्ठी उसी परम पद को पाने के लिए व्यक्ति के लिए प्रेरणा स्वरूप हैं।

2. जिन-बिम्ब—पाषाण, धातु, रत्नादि की निर्मित प्रतिमाओं में व्यक्ति जिनत्व को देखता है। वे जिन-प्रतिमाएँ व्यक्ति के लिए ध्यान और एकाग्रता का केन्द्र होती हैं। श्रद्धालु के लिए वे ही भगवान होते हैं जो उसे सम्बल प्रदान करते हैं। जिनबिम्ब को निहारकर व्यक्ति जिन जैसे बनने की भावना से परिपूरित हो जाता है।

3. जिनागम—जिनेन्द्र प्रभु के वचन आगम कहलाता है। शास्त्र ज्ञान दीपक है। जैसे अन्धकार को दूर करने के लिए दीपक की आवश्यकता होती है, वैसे ही अज्ञान को दूर करने के लिए शास्त्रों का अध्ययन अनिवार्य है।

4. जिनधर्म—जिनेन्द्र प्रभु द्वारा प्रणीत धर्म, जिनधर्म कहलाता है। धर्म जीवन को दिशा प्रदान करता है। वह जिनधर्म ही है जिससे मोह, राग और द्वेष से मुक्त होकर आत्मा, परमात्मा रूप हो जाता है।

5. जिन चैत्यालय—घण्टा, तोरण, धूपघट आदि से सज्जित जिन भवनों में जिनेन्द्र प्रभु के बिम्ब विराजमान हों, पूजा-अभिषेक आदि पुण्यक्रियाएँ सतत् होती हों, वे जिनचैत्यालय कहलाते हैं। मन्दिर केवल भवन नहीं हैं; वहाँ की पवित्रता, शान्ति और सामूहिक साधना व्यक्ति के भीतर आध्यात्म का वातावरण निर्मित करती है। आधुनिक environmental psychology के शोध बताते हैं कि जब व्यक्ति शान्ति और पवित्रता से भरे स्थानों में समय बिताता है, तो उसका stress level घटता है और आत्मिक अनुभव गहराता है।

इस प्रकार आत्मा की शुद्धि के मार्ग पर हमें केवल अन्तरङ्ग ही नहीं, बाह्य से भी सही साधन और प्रेरणा की आवश्यकता होती है। पंच परमेष्ठी, जिन प्रतिमाएँ, जिनागम, जिनधर्म और चैत्यालय ये सभी हमारे आत्मिक उत्थान के सेतु हैं। अतः यहाँ ग्रन्थकार नव देवताओं को नमस्कार करते हैं; जो उनकी अगाढ़ श्रद्धा, भक्ति, समर्पण व विनम्रता को भी प्रदर्शित करता है।

❀❀❀

3-4

मे गुरु-परंपराए, विज्जंताणं महातवस्सीणं।
सव्व-महाणुभावाण, परोक्ख-पच्चक्खुवयारीण॥3॥

संति-पाय-सिंधूणं, जयकित्ति-देसभूसण-सूरीणं।
णमो य सिद्धंत-चक्कवट्टि-सूरि-विज्जाणंदस्स॥4॥ (जुम्मं)

मेरी गुरुपरम्परामें विद्यमान परोक्ष व प्रत्यक्ष उपकारी, महातपस्वी आचार्य श्री शान्तिसागर जी मुनिराज, आचार्य श्री पायसागर जी मुनिराज, आचार्य श्री जयकीर्ति जी मुनिराज, आचार्य श्री देशभूषण जी मुनिराज एवं सिद्धान्तचक्रवर्ती आचार्य श्री विद्यानन्द जी मुनिराजको नमस्कार हो।

I bow with deep reverence to the revered Ācāryās of my noble Guru tradition– Ācārya Śāntisāgar Jī, Ācārya Pāyasāgar Jī, Ācārya Jaykīrthi Jī, Ācārya Deśabhūṣana Ji, and Ācārya Vidyānand Jī Munirāj–who, whether directly or indirectly, have been my benefactors and guiding lights on this spiritual journey.

भावार्थ–गुरु परम्परा किसी वंश परम्परा की तरह केवल नामों की कड़ी नहीं होती, वह तो आत्मा की यात्रा में दीप से दीप जलाने वाली अखण्ड ज्योति है। ग्रन्थकार जब अपनी साधना के पथ पर बढ़ते हैं, तो उनके हृदय में अपने उन महापुरुषों का स्मरण स्वतः उमड़ पड़ता है, जिनकी तपस्या, त्याग और वाणी ने उन्हें संबल दिया। आचार्य गुरुवर कहते हैं कि जब भी कोई बात समझ न आए, स्वयं को उलझा हुआ अनुभव करें तो अपनी गुरु परम्परा का स्मरण उसे समाधानों से भर देता है।

ग्रन्थकार अपनी गुरु परम्परा में चारित्र चक्रवर्ती आचार्य श्री शान्तिसागर जैसे तपोनिधि, आचार्य पायसागर जैसे सरलता के प्रतीक, आचार्य जयकीर्ति जैसे धर्मजागरण के दीपक, आचार्य देशभूषण जैसे विद्वत्ता और संगठन के आदर्श, तथा आचार्य विद्यानन्द जैसे करुणा और आध्यात्म के साकार स्वरूप आचार्यों को हृदय से नमन करते हैं।

गुरु केवल शिक्षण देने वाले नहीं होते, वे आत्मा को उसकी अपनी शुद्ध ज्योति से परिचित कराते हैं। जैसे अन्धकार में एक दीपक समूची दिशा को प्रकाशित कर देता है, वैसे ही गुरु-परंपरा व्यक्ति के जीवन में शाश्वत आलोक भर देती है। व्यक्ति को यदि अपने जीवन में मार्गदर्शन चाहिए तो उसे किसी आदर्श की, किसी गुरु की, किसी प्रेरणास्रोत की आवश्यकता होती है। विज्ञान भी स्वीकार करता है कि role models का साथ जीवन की दिशा बदल देता है। यही तथ्य जैन परम्परा में गुरु-शिष्य सम्बन्ध की गहराई में निहित है।

गुरु का स्मरण केवल परम्परा निभाना नहीं है, यह आत्मा की गहराई में उतरकर उन मूल्यों को जीना है, जिन्होंने हमें आकार दिया है। जब शिष्य अपने गुरुजनों को नमन करता है, तो वह स्वयं अपनी आत्मा के भीतर श्रद्धा, नम्रता और प्रकाश का बीज बोता है। यही बीज आगे चलकर उसकी साधना का वटवृक्ष बनता है। गुरु परम्परा व्यक्ति की आत्मा का दीपक है; गुरु का स्मरण ही आत्म-प्रकाश का प्रथम चरण है।

❀❀❀

5

लोए णेव संभवो, सुहकज्जं गुरुकिवाए विणा तं।
सगहियं गुरुपदेसुं, ठविय लिहेमि असुहणासस्स॥5॥

गुरुकी कृपाके बिना लोकमें कोई भी शुभकार्य सम्भव नहीं है। अतः अपना हृदय गुरुके गुरु चरणोंमें रखकर अशुभके नाशके लिए मैं (आचार्य वसुनन्दी मुनि) ग्रन्थका लेखन करता हूँ।

Without the boundless grace of the Guru, no auspicious act in this world can ever be accomplished. Thus, placing my heart at the sacred feet of my Guru, I compose this scripture to dispel all inauspiciousness.

भावार्थ–गुरु वह दिव्य शक्ति हैं जिनके अभाव में व्यक्ति का एक भी कदम सम्यक् मार्ग पर नहीं बढ़ सकता। संसार में कितनी ही प्रतिभाएँ जन्म ले लें, कितना ही ज्ञान अर्जित हो जाए, पर यदि गुरु की कृपा न हो तो वह ज्ञान केवल अहंकार का बोझ बन जाता है। गुरु कृपा ही वह मधुर वर्षा है, जो आत्मा की ज्ञान पिपासा को शान्त कर उसे भीतर से पुष्ट करती है।

आचार्य भगवन् वसुनंदी जी मुनिराज इस गाथा में विनम्रता- पूर्वक कहते हैं कि उनका ग्रंथ-लेखन उनका अपना अहंकार या पुरुषार्थ नहीं, बल्कि गुरु की कृपा का ही फल है। ''ग्रन्थ-लेखन गुरु कृपा का फल है।'' यह

वाक्य ग्रन्थकार की विनम्रता एवं गुरु के प्रति अगाध भक्ति का प्रतीक है। जब शिष्य अपना हृदय गुरु के चरणों में अर्पित कर देता है, तभी वह अशुभ प्रवृत्तियों को नष्ट करने की क्षमता प्राप्त करता है। गुरु के बिना साधना अधूरी है, धर्म शुष्क है और जीवन दिशाहीन है।

आज भी यदि कोई जीवन में सफलता और शांति चाहता है, तो उसे यह समझना होगा कि सच्ची प्रेरणा केवल पुस्तकों से नहीं, बल्कि गुरु से मिलती है। मनोविज्ञान के अनुसार जब मनुष्य अपने जीवन में किसी मार्गदर्शक को अपनाता है, तो उसका आत्मविश्वास दोगुना हो जाता है और वह अवसाद, भय और संशय जैसी अशुभ भावनाओं से बाहर निकलने लगता है। ठीक यही तथ्य जैन परंपरा अनादिकाल से उद्घोषित करती आई है।

इसलिए आचार्य भगवन् श्री वसुनंदी जी मुनिराज अपने लेखन की शुरुआत गुरु की वंदना से करते हैं। वे मानते हैं कि–यदि यह ग्रंथ किसी भी व्यक्ति के लिए प्रकाश का स्रोत बनेगा तो वह उनके अपने पुरुषार्थ का परिणाम नहीं, बल्कि उनके गुरुजनों के आशीर्वाद और कृपा का ही प्रतिफल होगा। गुरु की कृपा ही सभी शुभकार्यों का मूल है; बिना गुरु कृपा के साधना निष्फल और जीवन अधूरा ही है।

❀❀❀

6

तप का स्वरूप

तियाले अप्पसोहग-महाणलो जाणेज्ज तवसद्देण।
मेत्तं भग्गेण णेव, सुज्झदि विणा पुरिसट्ठेणं॥6॥

'तप' शब्दसे तीनोंकालमें आत्माका शोधन करने वाली महाअग्नि जाननी चाहिए। पुरुषार्थके बिना मात्र भाग्यसे आत्माका शोधन नहीं होता।

The word Tapa denotes the great fire that purifies the soul in all three times—past, present and future. Without conscious effort (Puruṣārtha), mere reliance on fate can never cleanse the soul.

भावार्थ–"तप" आत्मा की शुद्धि का वह महान साधन है, जो समय के हर आयाम में व्यक्ति को पवित्र करता है। यह केवल एक क्रिया नहीं, बल्कि एक ऐसी महा-अग्नि है जो जन्म-जन्मान्तरों से संचित मलिनताओं को जला कर आत्मा के उज्ज्वल स्वरूप को प्रकट करती है।

अन्य आचार्यों ने भी तप को अग्नि की उपमा दी। आचार्य देवसेन स्वामी ने आराधना-सार नामक ग्रन्थ में कहा है–

निकाचितानि कर्माणि तावद् भस्मवन्ति न।
यावत्प्रवचने प्रोक्तस्तपो वह्निर्न दीप्यते॥

निकाचित कर्म तब तक भस्म नहीं होते हैं, जब तक कि प्रवचन में कही गयी तप रूपी अग्नि दीप्त नहीं होती है।

आचार्य भगवन् शिवकोटि स्वामी ने मूलाराधना में भी प्ररूपित किया है–

तं णत्थि जं ण लब्भइ, तवसा सम्मं कएण पुरिसस्स।
अग्गीव तणं जलिओ, कम्मतणं डहदि य तवग्गी॥1472॥

निर्दोष तप से जो प्राप्त न होगा ऐसा पदार्थ जगत् में है नहीं। अर्थात् तप से पुरुष को सर्व उत्तम पदार्थों की प्राप्ति होती है। जैसे प्रज्वलित अग्नि तृण को जलाती है वैसे ही तपरूप अग्नि कर्मरूप तृण को जलाती है।

यहाँ ग्रन्थकार स्पष्ट करते हैं कि तप केवल भाग्य के भरोसे नहीं हो सकता। यदि कोई व्यक्ति सोचता है कि "मेरा समय अच्छा आएगा और आत्मा शुद्ध हो जाएगी," तो यह भ्रम है। आत्मा का शोधन तभी होता है जब पुरुषार्थ किया जाए। भाग्य केवल सञ्चित कर्मों का फल है, परन्तु पुरुषार्थ कर्मों को नष्ट करने की क्षमता है। अथवा पूर्वकृत कर्म भाग्य है और आज का कर्म पुरुषार्थ है।

वास्तविक तप वह है जिसमें व्यक्ति राग-द्वेष, क्रोध-मोह जैसी अग्नियों को शान्त कर आत्मा को शुद्ध करता है। यह आत्मा को अनुशासित करने की प्रक्रिया है। मनोविज्ञान भी कहता है कि self-discipline और conscious effort ही

व्यक्ति के व्यक्तित्व को निखारते हैं, न कि अंधविश्वास या भाग्य पर बैठा भरोसा।

भाग्य को दोष देना सरल है, परन्तु आत्मा की असली प्रगति पुरुषार्थ से ही संभव है। तप का अर्थ है आत्मा को तपाना, इच्छाओं पर संयम रखना और रत्नत्रय की लौ को प्रज्वलित करना। यही महा-अग्नि आत्मा को शुद्ध करती है और मुक्ति के मार्ग पर अग्रसर करती है।

❀❀❀

7

तवो इच्छाणिरोहो, इंदियणिग्गहो कसायसमणं च।
रसायणं व परिणमिदु-मप्पा परमप्परूवं सो॥7॥

इच्छाका निरोध करना तप है, इन्द्रियोंका निग्रह करना तप है, कषायोंका शमन करना तप है अथवा आत्माको परमात्मरूप परिणत करनेके लिए जो रसायनके समान है, वह तप है।

Tapa is the renunciation of desires, the restraint of the senses, the pacification of passions, and the supreme remedy like a divine elixir that transforms the soul into the state of the Supreme Self.

भावार्थ–तप का स्वरूप केवल एक नहीं है, यह अनेक आयामों में आत्मा को शुद्ध करता है। जब व्यक्ति अपनी इच्छाओं के प्रवाह को रोक देता है और 'मुझे और चाहिए' की व्याकुलता से मुक्त हो जाता तब अन्तरङ्ग में एक गहन शांति का उदय होता है। यही तप का स्वरूप है। इच्छाओं का निवृत्त होना तप है। **'तिण्णं रयणाणमा-विब्भावट्ठमिच्छाणिरोहो'** अर्थात् तीनों रत्नों को प्रगट करने के लिए इच्छा निरोध को तप कहते हैं।

अथवा इन्द्रियों का निग्रह तप है। हमारी आँखें, जिह्वा, कर्णादि निरन्तर हमें आकर्षणों की ओर खींचती हैं। जो व्यक्ति इन इन्द्रियों पर संयम रख पाता है, वही आत्मा को स्थिरता और शक्ति प्रदान कर सकता है। जैसे एक कुशल सारथी अपने अश्वों को नियंत्रित कर रथ को सही मार्ग पर ले जाता है, वैसे ही इन्द्रियों को साधने वाला व्यक्ति आत्मा को मुक्ति पथ पर अग्रसर करता है। **''देहस्येन्द्रिय-**

याणां च तापं करोतीत्यनशनादि तपः इत्युच्यते।'' देह और इन्द्रियों की विषय प्रवृत्ति को रोककर उन्हें तपा देते हैं, अतः ये तप कहे जाते हैं।

अथवा कषायों का शमन तप है। क्रोध, मान, माया और लोभ–ये चारों कषाय आत्मा के आकाश को धूमिल कर देती हैं। तप उस पावन वर्षा की तरह है जो इन कषायों की ज्वालाओं को शीतल कर, आत्मा को निर्मल बना देती है।

और अंततः, तप आत्मा के लिए अमृत-औषधि है। यह वह रसायन है जो आत्मा के रोगों राग, द्वेष, मोह, आसक्ति और अज्ञान को नष्ट कर उसे परमात्म स्वरूप में परिणत करता है। जैसे औषधि शरीर के रोगों को हरकर स्वास्थ्य देती है, वैसे ही तप आत्मा के विकारों को हरकर उसका शुद्ध स्वरूप प्रकट करता है।

आचार्य भगवन् श्री कुन्दकुन्द स्वामी ने बारसाणुवेक्खा में कहा है–

विसयकसायविणिग्गहभावं काउण झाणसिज्झीए।
जो भावइ अप्पाणं तस्स तवं होदि णियमेण॥77॥

पाँचों इन्द्रियों के विषयों को तथा चारों कषायों को रोककर शुभध्यान की प्राप्ति के लिए जो अपनी आत्मा का विचार करता है, उसके नियम से तप होता है।

इस गाथा में आचार्य श्री वसुनन्दी जी मुनिराज ने तप की परिभाषा को अनेक दृष्टियों से उजागर किया है–इच्छा-त्याग, इन्द्रिय-निग्रह, कषाय-शमन और आत्म-परमात्म मिलन की ओर अग्रसरता; यही तप का सच्चा सार है।

❀❀❀

8

तप माहात्म्य

किंचिवि दहीइ दुद्धं, दही अग्गिणा कट्ठं जह अग्गी।
सम्मतवेणं अप्पा, तह होदि परमप्पा णियमा॥8॥

जिस प्रकार किञ्चित् भी दहीसे दूध-दही रूप एवं अग्निसे काष्ठ अग्निरूप हो जाता है उसी प्रकार सम्यक् तपसे आत्मा नियमसे परमात्मरूप हो जाता है।

Just as a little curd turns milk entirely into curd, and just as fire turns wood wholly into fire, in the same way, through the right practice of austerity, the soul gradually transforms into the very state of the Supreme Self.

भावार्थ—जीवन में परिवर्तन तभी सार्थक होता है जब वह आत्मा को उसकी शुद्धता की ओर ले जाए। तप आत्मा के भीतर वैसे ही परिवर्तन करता है जैसे दही दूध के भीतर करती है, या अग्नि लकड़ी के भीतर करती है। जब दूध में थोड़ी-सी दही डाली जाती है तो पूरा दूध अपने स्वरूप को बदलकर दही बन जाता है; जब लकड़ी अग्नि के संपर्क में आती है तो वह स्वयं अग्नि का रूप ले लेती है। उसी प्रकार, जब व्यक्ति सम्यक् तप करता है तो उसकी आत्मा धीरे-धीरे अपने सांसारिक आवरणों को छोड़कर परमात्म स्वरूप धारण कर लेती है।

यह परिवर्तन केवल बाहरी क्रियाओं से नहीं होता, बल्कि भीतर से होता है। विज्ञान भी कहता है कि छोटे-से अभ्यास से बड़े-बड़े बदलाव संभव हैं। न्यूरोसाइंस बताती है कि जब व्यक्ति किसी एक सकारात्मक आदत को बार-बार दोहराता है तो मस्तिष्क में स्थायी तंतु-मार्ग (neural pathways) बन जाते हैं और व्यक्तित्व ही बदल जाता है। यही सिद्धांत तप पर लागू होता है। तपस्या क्रमशः आत्मा के भीतर नये संस्कार बनाती है और अंततः आत्मा परमात्मा में परिणत हो जाती है।

यदि जीवन में सम्यक् परिवर्तन या दिव्यता चाहिए तो बड़े बदलावों की प्रतीक्षा मत करो; छोटा-सा संयम, छोटा-सा त्याग, छोटा-सा तप, धीरे-धीरे आत्मा को परमात्मा की दिशा में मोड़ देगा। कहा भी है–

घुटनों के बल चलते-चलते, पैर खड़े हो जाते हैं।
छोटे-छोटे नियम एक दिन बहुत बड़े हो जाते हैं।

तप कोई कठिन और दुर्लभ साधन नहीं, बल्कि वह अलौकिक औषधि है जो आत्मा को उसके परम स्वरूप में ढाल देती है।

जैसे दही दूध को और अग्नि काष्ठ को अपना रूप दे देती है, वैसे ही सम्यक् तप आत्मा को परमात्म स्वरूप में परिणत कर देता है।

❀❀❀

9

तिक्काले तिल्लोए, तव-पुज्जो पालणीयो भव्वेहि।
तस्स चिंतणं चरिया, विसोहि-कारणं सुवत्ता वि॥9॥

तीनों कालों व तीनों लोकोंमें तप पूज्य है एवं भव्यजनोंके द्वारा पालनेके योग्य है। उसका चिन्तन, चर्या व उसकी चर्चा भी विशुद्धिका कारण है।

In all three times–past, present, and future–and throughout the three realms, Tapa (austerity) is revered and worthy of practice by noble souls. Even reflecting upon it, practicing it, and discussing it becomes a cause of inner purification.

भावार्थ–तप केवल एक साधना नहीं, बल्कि वह शाश्वत मूल्य है जो तीनों कालों–भूत, वर्तमान और भविष्य–में समान रूप से पूजनीय है। समय बदलता रहे, युगों का क्रम चलता रहे, किन्तु तप की महिमा कभी क्षीण नहीं होती। तप तीनों लोकों–उर्ध्व, अधो और मध्यलोक में आत्मा को प्रतिष्ठा और शुद्धि देने वाला है। यह केवल किसी विशेष काल या देश की परम्परा नहीं है, यह तो आत्मा का सनातन धर्म है।

तप के माध्यम से आत्मा के सभी विकार व सर्व कर्म नष्ट हो जाते हैं, जिससे आत्मा शुद्ध हो जाती है।

इतना ही नहीं, तप का केवल पालन ही नहीं, बल्कि उसका चिंतन और चर्चा भी आत्मा को विशुद्ध कर देते

हैं। जब कोई व्यक्ति तप के विषय में सोचता है, जब वह तपस्वियों के जीवन का स्मरण करता है, जब वह सभा में तप के आदर्शों की चर्चा करता है–तो उसका मन स्वच्छ हो जाता है। साइकोलॉजी भी कहती है कि जब हम किसी सकारात्मक मूल्य पर लगातार reflection और discussion करते हैं, तो वह हमारे व्यक्तित्व का अंग बन जाता है । यही कारण है कि तप के विषय में विचार करना भी आत्मा के शोधन का कारण बनता है।

आज के युग में, जब सुविधाएँ और आकर्षण हर दिशा में फैल रहे हैं, तप का चिन्तन और भी अधिक आवश्यक हो जाता है। यह हमें स्मरण कराता है कि आत्मा की असली शक्ति संयम और त्याग में है, न कि उपभोग और भोग में।

❀❀❀

10

तप भेद

बहिरंतर-भेयादो, बेविहो तवो य जिणवरुद्दिट्ठो।
छब्बहितवो छ अंतो, पढमहेदू विदियो कज्जं॥10॥

बाह्य व अन्तरङ्गके भेदसे तप जिनेन्द्र भगवानके द्वारा दो प्रकारके कहे गए हैं। इनमें भी छह अन्तरङ्ग व छह बहिरङ्ग तप हैं। प्रथम बहिरङ्ग तप कारण व द्वितीय अन्तरङ्ग तप कार्य है।

According to Lord Jina, austerities (Tapa) are of two kinds–external and internal. Each category consists of six austerities. The external austerities serve as the causes, while the internal austerities represent the true results or effects.

भावार्थ–जिनेन्द्र भगवान ने तप को केवल एकांगी नहीं माना, बल्कि उसे दो रूपों में विभाजित किया है–बाह्य और अंतरंग। साधना का पथ केवल बाहरी क्रियाओं से पूर्ण नहीं होता, और न ही केवल भीतर की भावनाओं से; दोनों का सामंजस्य ही आत्मा की शुद्धि का सेतु बनता है। बाह्य तप वह है जिसमें उपवास, ऊनोदर, वृत्ति परिसंख्यान, रस–परित्याग, विविक्त शय्यासान, कायक्लेश जैसे नियम आते हैं–ये देह को अनुशासित करते हैं और मन को संयम के सम्मुख मोड़ते हैं। परंतु यह केवल साधन (कारण) है। वास्तविक फल (कार्य) तो तब मिलता है जब व्यक्ति अंतरंग तप का अभ्यास करता है–जैसे प्रायश्चित्त, विनय,

वैय्यावृत्ति, स्वाध्याय, कायोत्सर्ग और ध्यान।

केवल बाहरी तप करके यह मान लेना कि आत्मा शुद्ध हो गई, एक भ्रम है। उपवास से पेट तो खाली हो सकता है, पर यदि मन क्रोध, लोभ और मोह से भरा है तो आत्मा की मलिनता दूर नहीं होगी। जैसे बीज बोने से केवल खेत तैयार होता है, किंतु फल तभी आएगा जब पौधा पोषण और देखभाल प्राप्त करेगा, वैसे ही बाह्य तप केवल प्रारंभ है– आत्मा का वास्तविक विकास तो अंतरंग तप से ही होता है।

विज्ञान भी इस सत्य की पुष्टि करता है। Behavioural Science कहती है कि बाहरी अनुशासन (External Discipline) केवल एक ढाँचा बनाता है, परंतु व्यक्तित्व का असली रूपांतरण तब होता है जब भीतर की सोच (Inner Transformation) बदलती है। ध्यान, आत्मावलोकन और पश्चाताप जैसी प्रक्रियाएँ मनोविज्ञान में भी मानसिक शुद्धि और सकारात्मकता की जड़ मानी जाती हैं।

इस गाथा के माध्यम से आचार्य भगवन् का यही संकेत है कि साधना के मार्ग पर बाह्य और अंतरंग तप दोनों का संतुलन आवश्यक है। बाह्य तप साधक को सम्यक् मार्ग पर ले जाता है, और अंतरंग तप उसे उसकी मंजिल तक पहुँचाता है। कारण और कार्य के इस संबंध को समझे बिना तप का वास्तविक स्वरूप समझना कठिन है।

तप तीनों कालों और तीनों लोकों में पूजनीय है; उसका पालन, चिन्तन और चर्चा व्यक्ति की आत्मा को शुद्ध बनाते हैं।

❀❀❀

11

बाह्य तप भेद

अणसणं ऊणोदरं, वित्तिपरिसंखा रसपरिचागो य।
विवित्तसेज्जासणं च,कायकिलेसो तवो जाणह॥11॥

अनशन, ऊनोदर, वृत्तिपरिसङ्ख्यान, रसपरित्याग, विविक्त-शैय्यासन व कायक्लेश। ये छह बाह्य तप जानने चाहिए।

Fasting (Anaśana), reduced intake of food (Unodara), limiting food variety (Vṛtti-Parisaṅkhyāna), renunciation of tastes (Rasa-Parityāga), solitude in resting places (Vivikta-Śayyāsana), and bodily endurance (Kāya-Kleśa)– these are known as the six external austerities.

भावार्थ-जिनेन्द्र भगवान ने तप को दो रूपों में बाँटा-बाह्य और अंतरंग। इनमें जो बाह्य तप बताए गए हैं। वे व्यक्ति के लिए शरीर और इन्द्रियों को अनुशासित करने का प्रथम सोपान हैं। **'अनशन'** अर्थात् विषय-कषायों के त्याग के साथ क्षुधा के प्रवाह पर नियंत्रण करना। **'ऊनोदर'** यानी जितना आवश्यक हो उतना ही भोजन करना और पेट को अधिक न भरना। **'वृत्ति परिसंख्यान'** का अर्थ है कि द्रव्य, क्षेत्र आदि की मर्यादापूर्वक आहार ग्रहण करना। **'रस-परित्याग'** वह तप है जिसमें एक, दो आदि रस त्याग कर अथवा छहों रसों का त्यागकर स्वाद की आसक्ति छोड़ी जाती है, ताकि जिह्वा आत्मा की साधना में बाधा न बने।

‘**विविक्त-शय्यासन**’ का तात्पर्य है एकांत और शांति में विश्राम करना, जिससे व्यक्ति बाहरी कोलाहल से दूर होकर आत्मा की ओर उन्मुख हो। और अंततः ‘**काय क्लेश**’, जिसमें साधक शारीरिक कठिनाइयों को सहन करके आत्मा को दृढ़ बनाता है।

ये छह बाह्य तप किसी भी व्यक्ति के लिए अनुशासन की पाठशाला हैं। वे हमें यह याद दिलाते हैं कि आत्मा की शुद्धि केवल विचारों से नहीं, बल्कि जीवन की दिनचर्या में संयम लाने से होती है। Medical Science भी कहती है कि उपवास और सीमित भोजन से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, मानसिक एकाग्रता प्रबल होती है और अनावश्यक रोग दूर होते हैं। वहीं Psychology यह मानती है कि जब मनुष्य अपनी इच्छाओं पर नियंत्रण करता है तो उसका Self-control बढ़ता है और वह जीवन की कठिनाइयों का सामना अधिक धैर्य से कर पाता है।

इस प्रकार, ये छह बाह्य तप व्यक्ति के लिए शरीर और मन को साधने का प्रारम्भिक अभ्यास हैं। ये बीज की तरह हैं, जिनसे आगे चलकर अन्तरङ्ग तप का वटवृक्ष अंकुरित होता है। ये बाह्य तप व्यक्ति को संयम और आत्मिक अनुशासन की दिशा में अग्रसर करते हैं।

❀❀❀

12

अन्तरङ्ग तप भेद

पायच्छित्तं विणओ, वेज्जावच्चं सज्झाओ णिच्चं।
काउस्सग्गो झाणं, अंतरंगतवो णादव्वो।।12।।

प्रायश्चित्त, विनय, वैयावृत्ति, स्वाध्याय, कायोत्सर्ग व ध्यान ये नित्य ही छह अन्तरङ्ग तप जानने चाहिए।

Repentance (Prāyaścitta), reverence (Vinaya), selfless service (Vaiyāvṛtti), study of scriptures (Svādhyāya), detachment from the body (Kāyotsarga), and meditation (Dhyāna) : these are truly the six internal austerities.

भावार्थ–यदि बाह्य तप व्यक्ति को अनुशासन का अभ्यास कराते हैं, तो अंतरंग तप आत्मा को शुद्ध करने वाले अमृत हैं। इन छह अंतरंग तपों के बिना साधना केवल औपचारिकता बनकर रह जाती है।

'**प्रायश्चित्त**' का अर्थ है अज्ञान, प्रमाद या कषाय से उत्पन्न दोषों की शुद्धि के लिए पश्चातापपूर्वक गुरु के समक्ष आलोचना कर उपवासादि ग्रहण करना। यह आत्मा को हल्का और निर्मल बना देता है। '**विनय**' नम्रता का अभ्यास है; जब एक व्यक्ति अहंकार छोड़कर झुक जाता है, तभी आत्मा की सच्ची ऊँचाई प्रकट होती है। '**वैयावृत्ति**' सेवा का नाम है, जिसमें व्यक्ति गुरुजनों, मुनियों और सहचर

व्यक्तियों की निःस्वार्थ भाव से सेवा कर अपनी आत्मा को परोपकार से भर देता है। **'स्वाध्याय'** शास्त्रों का अध्ययन है, जो व्यक्ति के विवेक को जागृत करता है और अज्ञान का अंधकार मिटाता है। **'कायोत्सर्ग'** अर्थात् शरीर से ममत्व भाव का त्यागकर आत्मा के स्वरूप में स्थित होना। और अन्ततः **'ध्यान'** जो साधना का शिखर है—आत्मा को परमात्मा में लीन कर देने वाला साधन।

इन छह अंतरंग तपों का अभ्यास व्यक्ति को भीतर से बदल देता है। बाह्य तप शरीर को संयमित करते हैं, परंतु अंतरंग तप आत्मा के विकारों को धोते हैं। आधुनिक Psychology और Neuroscience भी यही कहते हैं कि आत्मावलोकन (Introspection), सेवा, नम्रता, अध्ययन और ध्यान जैसी प्रक्रियाएँ मनुष्य के भीतर तनाव को घटाती हैं, emotional balance बढ़ाती हैं और उसके जीवन को उद्देश्यपूर्ण बना देती हैं।

आचार्य भगवन् इस गाथा में हमें यह स्मरण कराते हैं कि साधना का वास्तविक फल तभी मिलता है जब अंतरंग तप व्यक्ति के जीवन का अंग बन जाएँ। यही तप आत्मा को परमात्मा की ओर ले जाते हैं।

❀❀❀

बहिरङ्ग तप व्याख्यान क्यों?

पढमो-बहिरंगतवो, इट्ठो अत्थ वक्खाणिदुं जम्हा।
पढमतवं विणा पुण्ण-पत्ती अण्णाण संभवा ण॥13॥

यहाँ व्याख्यान करने के लिए प्रथम बहिरङ्ग तप इष्ट है क्योंकि प्रथम बहिरङ्ग तपके बिना अन्य अन्तरङ्ग तपोंकी पूर्ण प्राप्ति सम्भव नहीं है।

For this discourse, external austerities must be taken up first, for without the foundation of external austerities, the complete attainment of the internal austerities is not possible.

भावार्थ–साधना का मार्ग चरणबद्ध है। जैसे कोई भवन बिना नींव के नहीं खड़ा हो सकता, वैसे ही अंतरंग तपों का पुष्प बिना बाह्य तपों की जड़ के नहीं खिल सकता। ग्रन्थकार यहाँ स्पष्ट करते हैं कि व्याख्यान में पहले बाह्य तपों का उल्लेख होना चाहिए, क्योंकि वही व्यक्ति को आगे की गहन साधना के लिए तैयार करते हैं।

उपवास, ऊनोदर, वृत्तिपरिसंख्यान, रस–परित्याग, विविक्त शय्यासन और कायक्लेश अर्थात् शारीरिक कठिनाइयों का सहन–ये बाह्य तप व्यक्ति के मन और शरीर को अनुशासित करते हैं। जब व्यक्ति इनका अभ्यास करते हैं, तब उनका मन विशुद्ध संयम के योग्य हो जाता है और आत्मा भीतर

की ओर मुड़ने लगती है। ठीक उसी प्रकार जैसे कोई वादक पहले अपने वाद्य को साधता है, तभी वह मधुर संगीत निकाल पाता है। यदि वाद्य सधा हुआ न तो सुरों का आनन्द संभव नहीं। इसी प्रकार यदि बाह्य तप साधे बिना व्यक्ति सीधे अंतरंग तप की ओर बढ़ना चाहे, तो वह गहराई प्राप्त नहीं कर सकता।

आधुनिक शिक्षा और मनोविज्ञान भी यही सिद्धांत प्रस्तुत करते हैं। Behavioural Science बताती है कि किसी भी गहरी आदत या आंतरिक परिवर्तन से पहले बाहरी अनुशासन का अभ्यास आवश्यक है। जो विद्यार्थी प्रतिदिन छोटे-छोटे अभ्यास करते हैं, वही बड़े लक्ष्यों में सफल होते हैं। बाह्य तप आत्मा के लिए प्राथमिक विद्यालय है, और अंतरंग तप उसकी उच्च शिक्षा।

इसलिए व्यक्ति को पहले बाह्य तप अपनाने चाहिए। यही आत्मा को वह साकार रूप देंगे जिससे वह प्रायश्चित्त, विनय, वैय्यावृत्ति, स्वाध्याय, कायोत्सर्ग और ध्यान जैसे गहन अंतरंग तपों में प्रवेश कर सके। बाह्य तप साधना की नींव हैं; इनके बिना अंतरंग तपों की पूर्ण प्राप्ति असम्भव है।

❀❀❀

14-15

त्रियोग प्रवृत्ति का भोजन पर प्रभाव

असणं देहस्स बलं, तिप्पदि इंदियविसय भुंजेदुं।
गमणागमणस्स तहा, भासिदुं पडिसंचिक्खेदं॥14॥

भोयणं सुहमसुहं पि, सगवर-मण-वयण-काय-पवित्तीइ।
सुहाए सुहं हवेदि, असुहाए सव्वदा असुहं॥15॥ (जुम्मं)

इंद्रिय विषयोंके भोगनेके लिए, गमनागमनके लिए, बोलने तथा चिन्तन करनेके लिए भोजन यद्यपि देहको बल प्रदान करता है। किन्तु स्वपर मन, वचन, कायकी प्रवृत्तिसे भोजन भी शुभ और अशुभ होता है। त्रियोगकी शुभ प्रवृत्तिसे भोजन शुभ और अशुभ प्रवृत्तिसे सर्वदा अशुभ होता है।

Food indeed provides strength to the body–for experiencing sensory objects, movement, speech, and thought. Yet, according to the conduct of one's mind, speech, and body, food itself becomes either virtuous or sinful. When guided by the purity of the three instruments (mind, speech, and body), food is wholesome; but when tainted by impure actions, it is always unwholesome.

भावार्थ–भोजन जीवन की मूल आवश्यकता है। यह शरीर को गति देता है, इन्द्रियों को शक्ति देता है, वाणी को प्रवाह देता है और मस्तिष्क को चिंतन की क्षमता

प्रदान करता है। परन्तु आचार्य भगवन् यह स्पष्ट करते हैं कि भोजन केवल शरीर की मजबूती तक सीमित नहीं है; उसका वास्तविक मूल्य इस बात पर निर्भर करता है कि व्यक्ति उसे किस भावना से ग्रहण करता है।

यदि भोजन मात्र इन्द्रिय-भोग का साधन बन जाए तो वह आत्मा को और गहन बंधन में बाँध देता है। किंतु यदि भोजन संयमपूर्वक और पवित्र भाव से ग्रहण किया जाए तो वही साधन आत्मा के उत्थान का कारण बन जाता है। भोजन में मन-वचन-काय की शुद्धि भी परम आवश्यक है। मन यदि लोभ, मोह या क्रोध से भरा है, वचन यदि कठोर और छलपूर्ण है, और शरीर यदि अशुभ कर्मों में लिप्त है, तो भोजन चाहे कितना ही सात्त्विक क्यों न हो, वह अशुभ रूप ही होगा। परन्तु यदि मन शुद्ध है, वचन मधुर और सत्य हैं, और शरीर धर्ममार्ग पर प्रवृत्त है, तो वही भोजन आत्मा के लिए पुण्य और शान्ति का कारण बन जाता है।

आधुनिक विज्ञान भी इस तथ्य को स्वीकार करता है कि भोजन केवल शारीरिक ऊर्जा नहीं है, बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्थिति पर भी प्रभाव डालता है। Psychoneuroimmunology नामक शोध क्षेत्र बताता है कि हमारी भावनाएँ भोजन के पाचन और शरीर के रोग-प्रतिरोधक तंत्र पर गहरा प्रभाव डालती हैं। इसी प्रकार Mindful Eating की अवधारणा यह सिखाती है कि यदि हम भोजन को शांत मन से, कृतज्ञता और संयम की भावना

से ग्रहण करें तो वह शरीर और मन दोनों के लिए औषधि बन जाता है।

इस प्रकार भोजन केवल आहार नहीं है, यह आत्मा की दिशा का दर्पण है। शुभ त्रियोग भोजन को पुण्यकारी बना देता है, जबकि अशुभ त्रियोग उसे बन्धनकारी बना देता है। अतः क्या खा रहे हैं इसके साथ यह भी देखना आवश्यक है कि किस भावना से खा रहे हैं। शुद्ध त्रियोग से आहार भी साधना का साधन बन जाता है।

❀❀❀

16

सुहहेदू सुह-असणं, पाव-रोहगं कसायसामगं च।
पसत्थ-पुण्ण-कारणं, चित्त-सोहगं पहुभत्तीइ॥16॥

शुभभोजन शुभका हेतु होता है। वह पापोंका निरोध करने वाला, कषायोंका शमन करने वाला, प्रशस्त व पुण्यका कारण, चित्तको विशुद्ध करने वाला एवं प्रभु भक्तिका हेतु है।

Wholesome food becomes the cause of virtue. It restrains sinful tendencies, pacifies passions, cultivates noble merit, purifies the mind, and nurtures devotion to the Lord.

भावार्थ—भोजन केवल शरीर को ही पोषण नहीं देता, बल्कि आत्मा के पथ को भी दिशा प्रदान करता है। जब आहार शुद्धि और संयमपूर्वक ग्रहण किया जाता है, तो वह व्यक्ति के लिए शुभ का बीज बन जाता है। ऐसा आहार पाप प्रवृत्तियों को रोकने वाला होता है, क्योंकि संयमित भोजन वासनाओं को शांत करता है और मन को स्थिर बनाता है।

शुभ भोजन कषायों—क्रोध, मान, माया और लोभ—के शमन का साधन है। जब व्यक्ति अतिरस, आसक्ति और भोगविलास से दूर रहकर आहार करता है, तो उसकी आत्मा सहज ही निर्मल हो जाती है। यही आहार उनके प्रशस्त पुण्य का कारण भी बनता है। पुण्य केवल दान या पूजा

से नहीं, बल्कि संयमित जीवन शैली से भी अर्जित होता है। शान्त व शुभ भावों से ग्रहण किया गया भोजन क्रोधादि कषायों के शमन में निमित्त कारण होता है।

ऐसा आहार चित्त को विशुद्ध करता है। आधुनिक विज्ञान भी स्वीकार करता है कि सात्त्विक और संयमित भोजन से मानसिक स्पष्टता (mental clarity) आती है, तनाव घटता है और भावनात्मक संतुलन बना रहता है। Mindful eating पर हुए शोध बताते हैं कि जब व्यक्ति सजग भाव से और शांति से भोजन करता है, तो वह भोजन आत्मा के लिए ध्यान की तरह पवित्र अनुभव बन जाता है।

और अंततः, शुभ भोजन प्रभु-भक्ति का हेतु है। जब व्यक्ति शुद्ध आहार करता है, तो उसका अन्तरङ्ग शांत होता है और मन स्वतः ही भगवान के ध्यान में रमा रहता है। ऐसा भोजन केवल शरीर की शक्ति नहीं बढ़ाता, बल्कि आत्मा को भक्ति और साधना की ओर मोड़ देता है। शुभ आहार आत्मा को शुद्ध करता है, कषायों को शांत करता है और प्रभु भक्ति की ओर उन्मुख करता है।

❀❀❀

17

असुह-भावेहि गहिदं, असुह-असणं वा जणगं असुहस्स।
भववड्ढगं च दुग्गदि-दुह-रोयाणं पुट्ठ-हेदू॥17॥

अशुभ-भोजन अथवा अशुभ-भावोंसे ग्रहण किया गया भोजन सदैव अशुभका उत्पादक है। वह संसारका वर्द्धन करने वाला, दुर्गति, दुःख व रोगोंका स्पष्ट हेतु है।

Unwholesome food, or food taken with impure emotions, always gives rise to unwholesomeness. It increases worldly bondage and becomes the clear cause of downfall, suffering, and disease.

भावार्थ–भोजन जीवन का आधार है, किन्तु यदि वह अशुभ हो या अशुभ भावनाओं के साथ ग्रहण किया जाए तो वही आधार कर्मबंध का कारण बन जाता है। अशुद्ध आहार आत्मा को संसार के चक्र में और गहराई से बाँध देता है। जब मन मोह, लोभ, क्रोध या हिंसा से भरा हुआ हो और उसी अवस्था में भोजन किया जाए, तो वह भोजन शरीर को तो तृप्त कर सकता है, पर मन को विकृत कर आत्मा को और अधिक मलिन कर देता है।

ग्रन्थकार स्पष्ट करते हैं कि ऐसा भोजन दुर्गति का कारण है। यह दुःख और रोगों को जन्म देता है, क्योंकि भोजन केवल शरीर को ही नहीं, मन और आत्मा को भी प्रभावित करता है। आधुनिक medical science भी यह मानती है कि अनुचित भोजन और तनावपूर्ण मनोदशा

रोगों की सबसे बड़ी जड़ हैं। Psychosomatic research बताती है कि भोजन के समय की भावनाएँ शरीर के पाचन और प्रतिरोधक शक्ति पर सीधा प्रभाव डालती हैं। यदि कषाय-क्रोध आदि की स्थिति में भोजन किया जाए, तो वही भोजन रोग का कारण बन सकता है।

यह गाथा हमें सावधान करती है कि आहार केवल स्वाद या तृप्ति का साधन नहीं है, बल्कि जीवन परिवर्तन में भी सहायक है। इसलिए यदि आहार अशुभ है—चाहे वस्तुतः अशुद्ध हो, या भावनात्मक रूप से—तो वह व्यक्ति को ऊपर उठाने के बजाय नीचे खींच लेता है। जो आहार शुद्ध व शुभ भावों के साथ ग्रहण किया जाए वही साधना का पूरक है, अन्यथा वही आहार संसार का वर्धन करने वाला बन जाता है।

❀❀❀

उपवास का स्वरूप

समीववासो णेयो, वुप्पत्ति-अत्थो खलु उववासस्स।
सगसुद्धप्पसमीवे, वासिदु-मुववासो सुहेदू॥18॥

उपवासका व्युत्पत्ति अर्थ 'समीपमें निवास करना' जानना चाहिए। अपनी शुद्धात्माके समीपमें निवास करनेके लिए उपवास सम्यक् हेतु है।

The deeper meaning of Upavāsa is to dwell near. True fasting is not merely abstaining from food, but dwelling close to one's pure soul. Thus, Upavāsa is the right means to abide near the Self.

भावार्थ–'उपवास' शब्द का सामान्य अर्थ लोग केवल भोजन न करना समझते हैं, परन्तु उसका वास्तविक और गूढ़ अर्थ है–''उप'' अर्थात समीप और "वास" अर्थात निवास। यानी उपवास का तात्पर्य है अपनी शुद्ध आत्मा के समीप निवास करना। जब व्यक्ति उपवास करता है, तो वह केवल भोजन का त्याग नहीं करता, बल्कि अपनी आत्मा की निकटता का अनुभव करने का अवसर प्राप्त करता है।

आचार्य भगवन् पूज्यपाद स्वामी ने सर्वार्थसिद्धि में भी प्ररूपित किया है–**''शब्दादिग्रहणं प्रति निवृतौत्सुक्यानि पञ्चापीन्द्रियाण्युपेत्य तस्मिन् वसन्तीत्युपवासः। चतुर्विधाहारपरित्याग इत्यर्थः।''** पाँचों इन्द्रियों के शब्दादि

विषयों से हटकर उसमें निवास करना उपवास है अर्थात् चतुर्विध आहार का त्याग करना उपवास है।

आचार्य भगवन् इस गाथा में यह स्मरण कराते हैं कि उपवास का उद्देश्य भूखे रहना नहीं, बल्कि आत्मा से जुड़ना है। भूखा रहना तो शरीर को कष्ट देना मात्र है, किन्तु आत्मा को निकट अनुभव करने की साधना तभी होती है जब व्यक्ति उपवास को आत्मिक जागरण का माध्यम बनाए।

आधुनिक मनोविज्ञान और mindfulness research भी यही कहते हैं कि जब व्यक्ति अपनी इच्छाओं को नियंत्रित करता है और बाहरी भोगों से दूर रहकर भीतर की ओर मुड़ता है, तब उसके भीतर शांति और आत्म-जागरूकता बढ़ती है। उपवास उसी आत्म जागरूकता का साधन है। यह मन को संयमित करता है, वासनाओं को शांत करता है और आत्मा के भीतर छिपी दिव्यता से हमें जोड़ता है।

अतः उपवास को केवल परंपरा या नियम मानकर न करें। उसे आत्मा के समीप रहने का अवसर समझें। जब व्यक्ति एक दिन भी अपनी इच्छाओं को रोककर आत्मा के समीप बैठता है, तो वह भीतर ऐसी ऊर्जा अनुभव करता है जो न केवल उसके मन को पवित्र करती है, बल्कि जीवन को नई दिशा भी देती है।

❀❀❀

19

चउविहाहार-उज्झण-मणसणं खज्ज-सज्ज-लेह-पेयाण।
विसयकसायेहिं सह, सव्वअसुहभावेहि सह वा॥19॥

विषयकषायों के साथ अथवा सर्व अशुभभावों के साथ खाद्य, स्वाद्य, लेह्य, पेय इन चार प्रकार के आहार का त्याग करना अनशन है।

Renunciation of the four kinds of intake–eating, tasting, licking, and drinking–when accompanied by passions or impure emotions, is called Anaśana (fasting).

भावार्थ–अनशन का तात्पर्य केवल भूखा रहना नहीं है, बल्कि उन भावों और प्रवृत्तियों का त्याग है जो आत्मा को कलुषित करते हैं। जब भोजन विषय-वासना या कषायों–क्रोध, मान, माया और लोभ के साथ ग्रहण किया जाता है, तो वह आत्मा को पोषण नहीं देता, बल्कि बन्धन का कारण बनता है। और इसी प्रकार खाद्य, स्वाद्य, लेह्य पेय इन चार प्रकार के आहार का त्याग भी यदि कषाय के उद्वेग के साथ हो तब भी वह सम्यक् उपवास की श्रेणी में नहीं आता। व्यक्ति यदि भोजन का परित्याग केवल शरीर को कष्ट देने के लिए करता है या क्रोधादि में करता है तो वह तप नहीं कहलाता; परंतु यदि वह भोजन का त्याग, कषायों के त्याग के साथ, आत्मा को शुद्ध करने और

अशुभ भावों से मुक्त होने के लिए करता है, तभी वह सच्चा अनशन है।

आधुनिक psychology भी यही कहती है कि "mindless consumption" मनुष्य के भीतर अशांति और रोग दोनों को जन्म देता है। जब व्यक्ति भोजन को बार-बार स्वाद के लोभ में ग्रहण करता है, तो यह केवल शरीर को बोझिल नहीं करता बल्कि मन को भी अस्थिर करता है। इसके विपरीत, mindful abstinence आत्म-नियन्त्रण को प्रबल करता है और आत्मा के भीतर शान्ति का अनुभव कराता है।

इस प्रकार, अनशन आत्मा के लिए संयम का प्रथम पाठ है। अनशन का अर्थ है अशुभ भावों और कषायों के साथ चार प्रकार के आहारों—खाद्य, स्वाद्य, लेह्य और पेय का त्याग।

❀❀❀

20

एगंकेण विणा जह, असंभवा अण्णंकाणुप्पत्ती।
तहेव अणसणं विणा, जो अण्णतवो बीयं व सो॥20॥

जैसे एकके अंकके बिना अन्य अंकोंकी उत्पत्ति असम्भव है, उसी प्रकार अनशन (उपवास) तपके बिना अन्य तप असम्भव हैं। अन्य तपोंके लिए वह अनशनतप बीजके समान है।

Just as all other numbers cannot exist without the numeral one, in the same way, without Upavāsa Tapa (fasting), the other austerities cannot exist. Anaśana (fasting) is like the seed from which all other austerities grow.

भावार्थ–साधना का आरंभ संयम से होता है और तप के भेदों में प्रथम अनशन होता है। जिस प्रकार संख्याओं की समूची श्रृंखला केवल 'एक' पर आधारित है–यदि 'एक' न हो तो "दो, तीन, चार" कुछ भी न हो–उसी प्रकार समस्त तपों का आधार अनशन है। उपवास ही वह प्रथम सीढ़ी है, जिसके बिना अन्य तपों का आरोहण संभव नहीं।

अनशन आत्मा को संयम का पहला अभ्यास कराता है। जब व्यक्ति स्वेच्छा से भोजन का त्याग करता है, तो वह अपने भीतर की इच्छाओं पर नियंत्रण करना सीखता है। यही नियंत्रण उसके रस-परित्याग, कायोत्सर्ग और ध्यान जैसे गहन तपों में उसका सहयोगी बनता है। बीज के बिना

वृक्ष की कल्पना व्यर्थ है, उसी प्रकार अनशन के बिना अंतरंग तपों की सिद्धि असंभव है।

आधुनिक behavioural science भी यही बताती है कि किसी भी बड़े परिवर्तन की नींव छोटे अभ्यासों से ही रखी जाती है। यदि व्यक्ति "छोटे-छोटे त्याग" करना सीख लेता है, तो धीरे-धीरे वह अपने व्यक्तित्व में बड़ा परिवर्तन ला सकता है। उपवास व्यक्ति को इच्छाओं पर संयम, इन्द्रियों पर नियंत्रण और आत्मा पर केन्द्रित होना सिखाता है।

अतः अनशन केवल एक बाह्य तप नहीं, बल्कि सम्पूर्ण साधना का मूल बीज है। जब यह बीज सही भाव से बोया जाता है, तभी तप का विशाल वृक्ष फल-फूल सकता है।

❀❀❀

21

धम्मज्झाणेणं चदुभुत्तिचागो य सव्वाहाराणं।
उववासो सुहंकरो, जाण अणादीदु जिणसमये।।21।।

धर्मध्यानपूर्वक सर्व प्रकारके आहारका चार भुक्तित्याग अनादिकालसे जिनशासनमें सुखकर उपवास जानना चाहिए।

In Jina's teaching, true and blissful Upavāsa is known as the complete renunciation of all four kinds of food, undertaken with deep contemplation on Dharma.

भावार्थ–उपवास का सार केवल भूखे रहने में नहीं, बल्कि धर्म ध्यान की गहराई तक जाने में है। आचार्य भगवन् स्पष्ट करते हैं कि जिनशासन में उपवास तभी कहलाता है, जब साधक धर्मध्यान की अवस्था में रहकर चारों प्रकार के आहार–खाद्य, स्वाद्य, लेह्य और पेय का त्याग करता है।

यह त्याग बाहरी नहीं, बल्कि भीतरी साधना का प्रतीक है। जब व्यक्ति भोजनादि को छोड़कर आत्मा की ओर दृष्टि करता है, तब उसे भीतर का पोषण मिलने लगता है। यही कारण है कि उपवास को "सुखकर" कहा गया है। भूख शरीर को कष्ट देती है, किन्तु विषय-कषाय त्यागपूर्वक आत्मा को धर्म-ध्यान का रस मिल जाए तो वही उपवास आनन्द का अनुभव कराता है।

आज विज्ञान भी मानता है कि उपवास यदि सजगता और शांति के साथ किया जाए तो वह केवल शारीरिक लाभ ही नहीं देता, बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्पष्टता भी प्रदान करता है। Mindful fasting पर हुए शोध बताते हैं कि जब मन धर्म या उच्च भावनाओं में रमा रहता है, तो भूख का कष्ट भी आनन्द में बदल जाता है।

इस प्रकार, जिनशासन का उपवास केवल 'त्याग' नहीं है, बल्कि आत्मा और धर्म के समीप रहने का अवसर है। यह तप शरीर को हल्का करता है और आत्मा को गहन शांति तथा निर्मल आनन्द प्रदान करता है।

❀❀❀

प्रोषधोपवास

पुव्व-पच्छा-दिवसम्मि, उववासादो एगासण-करणं।
पोसहोववासो सय, जिणसासणे संविदिदव्वो॥22॥

उपवाससे पूर्व व पश्चात् दिनमें एकासन करना सदा जिनशासनमें प्रोषधोपवास जानना चाहिए।

In Jina's path, true Proṣadha Upāvasa means observing one-meal-a-day (Ekāsana) both on the day before and the day after the fast.

भावार्थ—जिनशासन में प्रोषधोपवास का स्वरूप केवल एक दिन का आहार त्याग नहीं माना गया है। अपितु आचार्य भगवन् कहते हैं कि उपवास से एक दिन पहले और एक दिन बाद एकासन करना चाहिए। अर्थात् व्यक्ति दिन में केवल एक ही बार भोजन करे और वह भी संयम और मर्यादा के साथ।

आचार्य भगवन् श्री समन्तभद्र स्वामी ने रत्नकरण्ड श्रावकाचार ग्रन्थ में निरूपित किया है—

चतुराहार-विसर्जन-मुपवासः प्रोषधः सकृद्भुक्तिः।
स प्रोषधोपवासो यदुपोष्यारम्भमाचरति॥109॥

चार प्रकार के आहार का त्याग करना उपवास है। एक बार भोजन करना प्रोषध है। जो धारणा-पारणा के दिन

प्रोषधसहित गृहारम्भादि को छोड़कर उपवास करके आरम्भ करता है, वह प्रोषधोपवास है।

उपवास एकाकी साधना नहीं, बल्कि निरंतरता की साधना है। यदि व्यक्ति उपवास से ठीक पहले और बाद में असीमित भोजन कर ले, तो वह उपवास की आत्मिक साधना का प्रभाव घटा देता है। किंतु जब वह उपवास के पूर्व और पश्चात् भी संयम बनाए रखता है, तो उपवास की साधना आत्मा में स्थायी संस्कार छोड़ती है।

यह ठीक वैसा ही है जैसे कोई गायक मंच पर एक दिन का अद्भुत गायन प्रस्तुत करता है, किन्तु यदि उसने उससे पहले अभ्यास न किया हो और बाद में साधना न बनाए रखी हो, तो उसकी कला स्थिर नहीं रहती। उपवास भी आत्मा का रियाज है। एकासन उसका अभ्यास है और उपवास उसकी चरम प्रस्तुति।

आधुनिक psychology of habits भी यही कहती है कि कोई भी साधना या आदत तभी गहरी बनती है जब उसके आस-पास का वातावरण भी उसी अनुशासन में ढला हो। उपवास से पहले और बाद का एकासन वही वातावरण रचता है। इससे व्यक्ति केवल एक दिन के लिए नहीं, बल्कि निरंतर संयमित जीवन जीने की प्रेरणा पाता है।

❀❀❀

23

लंघन उपवास नहीं

अणसण-सद्देण कइअ-जणा मण्णेज्जा दु लंघणं किण्णु।
उहयो णेव दु एक्को, लंघणं दु लहुभोयणं जं॥23॥

अनशन शब्दसे कई लोग लङ्घन मानते हैं, किन्तु दोनों एक नहीं हैं क्योंकि लङ्घनका अर्थ लघुभोजन है।

Many people mistake Anaśana for Laṅghana, but the two are not the same. Laṅghana means taking a light meal, whereas Anaśana truly means complete fasting.

भावार्थ—कई बार कुछ शब्दों के अर्थ को लेकर लोक में भ्रान्ति हो जाती है। जैसे अनशन को लोग साधारणतया लंघन मान लेते हैं, किन्तु आचार्य भगवन् स्पष्ट करते हैं कि यह भ्रम है। लंघन का अर्थ है हल्का भोजन करना—यानी पेट को अधिक न भरना और अल्प व हल्का आहार लेना। यह शरीर को हल्का करता है और स्वास्थ्य की दृष्टि से भी लाभदायी है। परन्तु अनशन का वास्तविक स्वरूप इससे कहीं अधिक गम्भीर है।

अनशन का अर्थ है—आहार का पूर्ण त्याग, और वह भी आत्मा की शुद्धि के उद्देश्य से। लंघन शरीर को हल्का करता है, किन्तु अनशन आत्मा को निर्मल करता है। यही

कारण है कि दोनों को समान समझ लेना साधना के मूल अर्थ को खो देना है।

आज का विज्ञान भी इस भेद को मान्यता देता है। Intermittent fasting और caloric restriction आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञान में "लंघन" के तुल्य हैं–ये शरीर की बीमारियाँ घटाने और स्वास्थ्य सुधारने में सहायक हैं। किन्तु "complete fasting" अर्थात अनशन का प्रभाव केवल शरीर पर ही नहीं, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक स्तर पर भी होता है। यह आत्मा की गहराई को स्पर्श करता है और व्यक्ति को भीतर की शक्ति से परिचित कराता है।

लंघन स्वास्थ्य का साधन हो सकता है, पर अनशन आत्मा की साधना है। दोनों में भेद समझकर ही साधना का सही स्वरूप अपनाना चाहिए। लंघन अल्प आहार है जबकि अनशन आत्मा की शुद्धि हेतु आहार का पूर्ण त्याग है।

❀❀❀

24

उपवास के भेद व स्वरूप

उववासो बेविहो दु, भेयादु साकंख-णिराकंखाण।
कालमज्जादाजुदो, साकंखो विवरीय-इदरो।।24।।

साकाङ्क्ष व निराकाङ्क्षके भेदसे उपवास दो प्रकारके हैं। जो कालकी मर्यादासे युक्त है वह साकाङ्क्ष उपवास है और इसके विपरीत जो कालकी मर्यादासे रहित है वह इतर अर्थात् निराकाङ्क्ष उपवास है।

Fasting is divided into two kinds based on the distinction between Sākāṅkṣa and Nirākaṅkṣa. Sākāṅkṣa upvāsa is that which is bound by the limitation of time, while Nirākaṅkṣa Upvāsa is that which is free from any time limitation.

भावार्थ—उपवास का स्वरूप भी व्यक्ति की भावना और मर्यादा पर निर्भर करता है। ग्रन्थकार बताते हैं कि उपवास दो प्रकार का है—साकांक्ष और निराकांक्ष। साकांक्ष उपवास वह है जिसमें व्यक्ति निश्चित काल-सीमा तय करता है, जैसे एक दिन, दो दिन या आठ दिन इत्यादि का उपवास। यहाँ व्यक्ति समय की मर्यादा से बंधा है और उसी के अनुसार अपनी साधना करता है। यह उपवास तप का प्रारम्भिक स्वरूप है, जो व्यक्ति को संयम की ओर ले जाता है और उसकी इच्छाशक्ति को सशक्त करता है।

मूलाचार ग्रन्थ में आचार्य वट्टकेर स्वामी ने प्ररूपित किया है कि दिन, पन्द्रह दिन, एक मास उपवास वा कनकावली, एकावली, मुरज, इत्यादि भेद जहाँ हैं, वह सब साकांक्ष अनशन है।

इसके विपरीत, निराकांक्ष उपवास काल-सीमा से परे है। इसका अर्थ है कि व्यक्ति समय की मर्यादा नहीं देखता, बल्कि जब तक आत्मा भीतर से शुद्ध और तृप्त न हो जाए, तब तक वह आहार का त्याग करता है। यह साधना गहरी आंतरिक भावना का प्रतीक है। यह तप केवल शरीर का अभ्यास नहीं, बल्कि आत्मा का जागरण है।

आधुनिक मनोविज्ञान भी कहता है कि जब साधना केवल बाहरी नियमों पर आधारित हो तो उसका प्रभाव सीमित होता है। किन्तु जब साधना भीतर से प्रेरित हो और उसका लक्ष्य आत्मा की शुद्धि हो, तो उसका प्रभाव गहरा और स्थायी होता है।

❀❀❀

25

करेज्ज सगसत्तीए, इग-दु-ति-चदु-पक्ख-मासादीणं।
उववासं साकंखं, फुडदि सगप्पसत्ती जेणं॥25॥

अपनी शक्तिके अनुसार एक, दो, तीन, चार, पक्ष, मास आदिके साकाङ्क्ष उपवास करने चाहिए, जिससे निज आत्माकी शक्ति प्रकट होती है।

According to one's capacity, one should undertake Sākaṅkṣa Upavāsa for one, two, three, four days, or even for a fortnight or a month. Through such steady practice, the inherent power of the soul manifests itself.

भावार्थ—साधना का मार्ग सबके लिए समान नहीं होता; प्रत्येक व्यक्ति अपनी शक्ति और सामर्थ्य के अनुसार आगे बढ़ता है। आचार्य भगवन् बताते हैं कि उपवास भी अपनी सामर्थ्य के अनुसार करना चाहिए। कोई एक दिन कर सकता है, कोई दो दिन, कोई तीन-चार दिन, और कोई पखवाड़े या मास भर का उपवास कर सकता है। उपवास की अवधि से अधिक महत्वपूर्ण है वह भावना और धैर्य जिसके साथ व्यक्ति इसे निभाता है।

यहाँ बताया है कि साधना में धीरे-धीरे प्रगति करनी चाहिए। जैसे व्यायाम में धीरे-धीरे अभ्यास करने से शरीर की ताकत बढ़ती है, वैसे ही धीरे-धीरे उपवास से आत्मा की शक्ति प्रकट होती है। उपवास व्यक्ति को यह अनुभव

कराता है कि आत्मा की वास्तविक शक्ति भोजन पर निर्भर नहीं, बल्कि आत्मिक ऊर्जा पर निर्भर है।

आधुनिक medical science भी यह सिद्ध करती है कि उपवास से शरीर की metabolic flexibility बढ़ती है और वह अपनी छिपी हुई शक्ति को पहचानता है। वहीं मनोविज्ञान कहता है कि जब व्यक्ति अपनी सीमाओं को चुनौती देता है, तो उसका आत्मविश्वास और धैर्य प्रबल होते हैं। यही तथ्य उपवास पर भी लागू होता है व्यक्ति जितना संयमित उपवास करता है, उतनी ही उसकी आत्मा की शक्ति उजागर होती है।

इस प्रकार, समय की मर्यादा के साथ उपवास अर्थात् साकांक्ष उपवास आत्मा की शक्ति का दर्पण है। यह व्यक्ति को अपने भीतर छिपे धैर्य, साहस और आत्मिक बल से परिचित कराता है।

❀❀❀

26

भत्त-मिंगिणिं पायोपगमणाइ-मणसणं णिराकंखं।
कुणदि समेणं जोगी, कसेदुं काय-कसायं च।।26।।

भक्तप्रत्याख्यान, इङ्गिनी और प्रायोपगमन या अन्य और भी आमरण उपवास निराकाङ्क्ष उपवास जानने चाहिए, जिन्हें योगी काय व कषायको कृश करनेके लिए समत्वभावसे करते हैं।

Bhakta–Pratyākhyāna, Inginī, Prayopagamana, and other lifelong fasts are known as Nirākāṅkṣa Upavāsa. Yogis undertake them with equanimity, to subdue both the body and the passions.

भावार्थ–उपवास केवल सीमित दिनों तक ही नहीं, बल्कि अनन्त साधना का रूप भी धारण कर सकता है। इस गाथा में ग्रन्थकार स्पष्ट करते हैं कि भक्त प्रत्याख्यान, इङ्गिनी, प्रायोपगमन और अन्य आमरण उपवास निराकांक्ष उपवास की श्रेणी में आते हैं। इनका आशय है कि व्यक्ति किसी निश्चित काल की सीमा में नहीं बंधता, बल्कि समत्व-भाव से, मृत्यु पर्यन्त तक उपवास की साधना करता है।

आचार्य वट्टकेर स्वामी कहते हैं–

भत्तपइण्णा-इंगिणि पाउवगमणाणि जाणि मरणाणि।
अण्णे वि एवमादी, बोधव्वा णिरवकंखाणि।।349।।

भक्तप्रत्याख्यान, इंगिनी मरण, प्रायोपगमन मरण अथवा

अन्य भी अनेक प्रकार के मरणों में जो मरण पर्यन्त आहार का त्याग करना है वह निराकांक्ष तप कहलाता है।

आमरण उपवास व्यक्ति के लिए सर्वोच्च त्याग है, जब वह जीवन की अन्तिम घड़ी तक आत्मा में स्थित रहकर कषायों के साथ आहार का त्याग करता है।

ये निराकांक्ष उपवास केवल शरीर को क्षीण करने के लिए नहीं होते, बल्कि आत्मा को कषायों से मुक्त करने के लिए होते हैं। योगी इन्हें समत्वभाव से करता है—न आसक्ति से, न द्वेष से। जब शरीर भूख से व्याकुल होता है और मन कषायों से घिरता है, तब व्यक्ति इन उपवासों के माध्यम से शरीर और मन दोनों पर विजय प्राप्त करता है।

आधुनिक मनोविज्ञान कहता है कि जब व्यक्ति अत्यधिक विषम परिस्थितियों में भी समता (equanimity) बनाए रखता है, तो उसका मन अडिग और शान्त हो जाता है। यही विज्ञान आज "resilience" कहता है, और यही जैन परम्परा अनादि से ''समत्व'' के रूप में सिखा रही है।

इस प्रकार, निराकांक्ष उपवास साधना का शिखर है—यह व्यक्ति को यह अनुभव कराता है कि आत्मा की शक्ति शरीरादि से कहीं अधिक है।

❀❀❀

उपवास के दिन क्या करें

अणसणदिणे छंडित्तु, अट्टरुद्दज्झाण-पावेहिं सह।
विसयकसायेहिं चउविहाहारं वड्ढदु धम्मं।।27।।

उपवासके दिन आर्त्त-रौद्रध्यान, पाप व विषय-कषायोंके साथ चार प्रकारके आहारका त्यागकर धर्मका वर्द्धन करना चाहिए।

On the day of Upavāsa, one should renounce the four kinds of food as well as painful or cruel thoughts, violent or sinful tendencies, and sensual passions. In doing so, one nurtures the growth of Dharma.

भावार्थ–उपवास का दिन केवल शरीर को भूखा रखने का दिन नहीं है, बल्कि आत्मा के गुणों को अनुभव करने का अवसर है। आचार्य भगवन् बताते हैं कि उपवास के दिन व्यक्ति को आर्त और रौद्र ध्यान से दूर रहना चाहिए। आर्त ध्यान वह है जिसमें मन दुख, पीड़ा या वासनाओं में उलझा रहता है, और रौद्र ध्यान वह है जिसमें हिंसा, प्रतिशोध या क्रूरता के भाव पनपते हैं, जहाँ हिंसादि पाप कर मन आनंदित होता है। यदि उपवास के दिन मन इन्हीं भावों में डूबा रहे, तो आहार का त्याग निरर्थक हो जाता है।

सच्चा उपवास तभी है जब व्यक्ति चारों प्रकार के आहार–खाद्य, स्वाद्य, लेह्य और पेय का त्याग करे, और

साथ ही पाप, विषय-कषाय और अशुभ भावों से भी दूर रहे। ऐसा उपवास केवल आहार-त्याग नहीं, बल्कि आत्मा को पवित्र करने वाला और धर्मध्यान का संवर्धन है।

यहाँ आचार्य श्री यह संकेत भी करते हैं कि धर्म का वर्धन बाहरी कर्मकांडों से नहीं, बल्कि अन्तरङ्ग की शुद्धि से होता है। जब व्यक्ति उपवास में अशुभ भावों से मुक्त होकर शान्ति, करुणा और समत्व की ओर बढ़ता है, तभी उसका उपवास धर्म का विस्तार करता है।

आधुनिक मनोविज्ञान भी इस सत्य को स्वीकार करता है। Mindfulness practice यह बताती है कि यदि व्यक्ति किसी तप या अनुशासन को तनाव, क्रोध या लोभ की स्थिति में करता है, तो उसका मन और अधिक अशांत हो जाता है। किन्तु वही साधना यदि शांति और सजगता में की जाए तो वह गहरी मानसिक और भावनात्मक शुद्धि का कारण बनती है।

इस प्रकार, उपवास का दिन आत्मा को धर्म के निकट लाने का दिन है। यह केवल त्याग नहीं, बल्कि धर्म को हृदय में अंकुरित करने का साधन है। उपवास अर्थात् अशुभ भावों से दूर रहकर आहार-त्याग करना और धर्म का वर्धन करना है।

❀❀❀

28

उपवास क्यों व कैसे

सुच्छाहुमंगणसणं, सगप्पे णवुज्जासत्तीइ कुणदु।
सुपुण्णासवस्स असुह-संवरस्स तह णिज्जराए॥28॥

पुण्यके आस्रव, अशुभके संवर तथा निर्जराके लिए अपनी आत्मामें नवऊर्जा व शक्तिपूर्वक उत्साह-उमङ्गके साथ अनशन करना चाहिए।

For the inflow of merit, the restraint of sin, and the shedding of karmas, one should undertake Anaśana (fasting) with renewed energy, inner strength, and a spirit of enthusiasm and joy.

भावार्थ–अनशन केवल व्रत या नियम का पालन नहीं, बल्कि आत्मा की गहराई से किया गया उत्सव है। आचार्य भगवन् यहाँ बताते हैं कि अनशन करने से पुण्य का आस्रव, अशुभ का संवर और निर्जरा द्वारा कर्मों का क्षय होता है। इन तीनों का मिलन व्यक्ति की आत्मा को परम शांति और असीमित ज्ञान प्रकाश की ओर ले जाता है।

अनशन तब सार्थक होता है जब व्यक्ति उसे नई ऊर्जा, शक्ति और उत्साह के साथ करता है। यदि उपवास केवल शरीर को कष्ट देने का नाम हो जाए तो उसका लाभ नगण्य सा रह जाता है। परन्तु जब व्यक्ति उमंग और आनन्द के साथ उपवास करता है, तो वह साधना आत्मा के लिए

औषधि बन जाती है। भूख शरीर को कमजोर कर सकती है, किन्तु उमंग आत्मा को प्रबल कर देती है। यही कारण है कि उपवास के समय व्यक्ति को निराशा या थकान में नहीं, बल्कि उल्लास और सजगता में रहना चाहिए।

आधुनिक psychology और neuroscience भी इस तथ्य की पुष्टि करते हैं। जब व्यक्ति किसी अनुशासन को "उत्साह और सकारात्मक भाव" के साथ करता है, तो उसका मस्तिष्क dopamine और endorphins का स्राव करता है, जिससे साधना कष्ट नहीं, बल्कि आनन्द का अनुभव कराती है। यही विज्ञान आज कहता है कि "attitude transforms experience,", और यही जैन धर्म में कहा गया है कि सम्यक् भाव से किया गया उपवास आत्मा की शक्तियों को प्रकट करता है।

इस प्रकार, अनशन केवल त्याग नहीं है; यह आत्मा में नई ऊर्जा का संचार है, यह कर्मों का क्षय करने का साधन है और यह आत्मा को परमात्मा की ओर अग्रसर करने का उत्सव है।

❀❀❀

उपवास का फल

विसुद्धीए पइरेदि, जो सो अणसणरुक्खं णियचित्ते।
अट्ठंगजोगाणं च, सुफलं पप्पोदि भव्वुल्लो।।29।।

जो भव्यजीव अपने चित्तमें उपवास रूपी वृक्षका वपन करता है वह अष्टाङ्गयोगके समीचीन फलको प्राप्त करता है।

The noble soul who sows the seed of Upavāsa (fasting) in his heart attains the worthy fruits of the Eightfold Yoga.

भावार्थ–उपवास केवल एक तपस्या नहीं, बल्कि आत्मा के भीतर बोया जाने वाला एक बीज है। जब एक भव्य जीव अपने चित्त की भूमि को श्रद्धा और संयम से तैयार करता है और उसमें उपवास का बीज बोता है, तो समय के साथ वह बीज एक विशाल वृक्ष का रूप ले लेता है। यह वृक्ष आत्मा को छाया, फल और तृप्ति प्रदान करता है–और इसका फल है अष्टांग योग की सिद्धि ।

अष्टांग योग, जो यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि के रूप में जाना जाता है और आत्मा के उत्थान का सम्पूर्ण मार्ग है। उपवास इस योग की साधना को पोषण देता है। उपवास से शरीर संयमित होता है, मन शान्त होता है, और ध्यान व समाधि के लिए

भूमि तैयार होती है। इस प्रकार, उपवास के बिना योग का वृक्ष अधूरा है।

आधुनिक psychology भी कहती है कि किसी भी गहरे अभ्यास के लिए आत्म-अनुशासन (self-discipline) अनिवार्य है। उपवास यही अनुशासन सिखाता है। जब व्यक्ति अपनी इच्छाओं और भूख पर नियन्त्रण करता है, तो वह ध्यान, एकाग्रता और आत्म-साक्षात्कार की दिशा में तेजी से आगे बढ़ता है। यही कारण है कि उपवास को योग की उपलब्धियों का आधार कहा गया है।

यदि भव्यजीव, अर्थात वह आत्मा जो मुक्ति के योग्य है, यदि अपने जीवन में उपवास का वृक्ष बो दे, तो निश्चित ही वह योग के शुद्ध और समीचीन फलों का आनन्द लेता है।

❀❀❀

30

परमविसुद्धीए जो, कुणदि णिक्कंख-समत्त-भावेहिं।
उववासं सो सोसदि, कम्मरूवभवसिंधुणीरं॥30॥

जो निष्काङ्क्ष व समत्वभावोंसे परमविशुद्धिपूर्वक उपवास करता है वह कर्मरूप संसार सागरके जलका अवशोषण करता है।

The one who performs Upavāsa with equanimity, free from desire, and in supreme purity, dries up the vast ocean of transmigration formed by karmas, bringing it to an end.

भावार्थ—यह संसार अनादिकाल से प्रवाहमान कर्मों का सागर है। यह सागर जीव को बार-बार जन्म और मृत्यु के चक्र में डुबोता रहता है। इस गाथा में ग्रन्थकार बताते हैं कि उपवास उस सागर का अवशोषण करने वाले सूर्य-किरण की तरह है।

जब व्यक्ति निष्कांक्ष भाव से अर्थात् किसी फल की आकांक्षा के बिना उपवास करता है, तब उसका उपवास शुद्ध या श्रेष्ठ बनता है। और जब वह समत्व भाव से सुख-दुख, लाभ-हानि, भूख-प्यास की परवाह किए बिना उपवास करता है, तब उसका उपवास परम-विशुद्धि का साधन बन जाता है। ऐसा उपवास आत्मा को इतना गहन बनाता है कि वह कर्मरूपी जल को धीरे-धीरे सोखकर नष्ट कर देता है।

यहाँ ''कर्म-सागर का अवशोषण'' एक उपमा है। जैसे प्रचंड सूर्य रेतीले मरुस्थल की नमी को खींच लेता है, वैसे ही निष्कांक्ष और समभावपूर्वक उपवास आत्मा से कर्मों की नमी को भी सुखा देता है। परिणाम यह होता है कि आत्मा कर्मों को नष्टकर हल्की हो जाती है और मुक्ति के शिखर की ओर अग्रसर होती है।

आधुनिक psychology और resilience science भी यही कहती है कि जब व्यक्ति बिना अपेक्षा और पूरी संतुलित मानसिकता से किसी तप या अनुशासन का पालन करता है, तो उसका मानसिक बोझ स्वतः ही हल्का हो जाता है। यह हल्कापन आत्मानुभव और आंतरिक स्वतंत्रता अनुभव करने में सहायक होता है।

उपवास का लक्ष्य केवल व्रत पालन नहीं, बल्कि संसार सागर को सुखाना है। वह व्यक्ति ही सच्चा उपवासी है जो समत्व और निष्कांक्ष भाव से आत्मा की शुद्धि की ओर बढ़ता है।

❀❀❀

उपवास से अनन्त चतुष्टय की प्राप्ति

बहुइड्ढिं पच्चक्खं, णाण-मणंतचदुक्क-मुववासेण।
लहदि जोगी डज्झिदुं, सक्कदि कम्मपइडिं णिच्चं॥31॥

उपवाससे योगी बहुत सी ऋद्धि, प्रत्यक्षज्ञान व अनन्तचतुष्क (अनन्तदर्शन, ज्ञान, सुख, वीर्य) प्राप्त करते हैं एवं कर्म प्रकृतियोंको नष्ट करनेमें भी समर्थ होते हैं।

Through Upavāsa, Yogis attain riddhis (various powers), direct infinite realisation, and the fourfold infinite treasures: infinite perception, infinite knowledge, infinite bliss, and infinite power. By this means, they also become capable of destroying karmic matter.

भावार्थ–उपवास केवल त्याग या शरीर को साधने की साधना नहीं है; यह योगियों के लिए अनन्त शक्तियों के द्वार खोलने वाली कुंजी है। जब व्यक्ति उपवास करता है, तो उसकी आत्मा पर पड़ी कर्मों की परतें धीरे-धीरे छिटकने लगती हैं और भीतर की दिव्य शक्तियाँ प्रकट होने लगती हैं। यही कारण है कि उपवास से योगियों को प्रत्यक्ष ज्ञान प्राप्त होता है ऐसा ज्ञान जो केवल पढ़ने-सुनने का नहीं, बल्कि आत्मानुभव से उत्पन्न होता है।

यह उपवास आत्मा में अनन्त चतुष्टय का प्रादुर्भाव करता है–अनन्तदर्शन, अनन्तज्ञान, अनन्तसुख और अनन्तवीर्य। दर्शन आत्मा की शुद्ध दृष्टि है, जो संसार को मोह के

आवरण से रहित होकर देखती है। ज्ञान आत्मा का प्रकाश है, जो समस्त सत्य को प्रत्यक्ष करता है। सुख आत्मा की सहज अवस्था है, जो किसी बाहरी वस्तु पर निर्भर नहीं। और वीर्य आत्मा की असीम शक्ति है, जो उसे अनन्तकाल तक स्थिर और समर्थ बनाए रखती है।

यही नहीं, उपवास योगी को कर्म-प्रकृतियों को नष्ट करने में भी समर्थ बनाता है। जिसके कारण जन्म-मरण का बन्धन है वह कर्म उपवास की तप-अग्नि में जलकर राख हो जाता है। उपवास व्यक्ति को यह अनुभव कराता है कि आत्मा का शुद्ध स्वरूप अनन्त शक्तियों से युक्त है, और उसका बंधन केवल कर्मों की क्षणिक परतें हैं।

आधुनिक विज्ञान भी यह स्वीकार करता है कि जब मनुष्य अनुशासन और संयम से शरीर और मन को साधता है, तो उसके भीतर अप्रतिम क्षमता जागती है। Neuroscience कहता है कि आत्म-संयम और गहन साधना मस्तिष्क को नई ऊर्जा और चेतना से भर देती है। यही वैज्ञानिक सत्य जैन परम्परा ने करोड़ों वर्ष पूर्व उपवास के माध्यम से उद्घाटित किया था।

उपवास व्यक्ति को केवल बाहरी संतोष नहीं देता, बल्कि आत्मा की अनन्त विभूतियों का द्वार खोलता है। यह साधना आत्मा को उस स्थिति तक पहुँचाती है जहाँ वह अनन्त ज्ञान और आनन्द का अनुभव करती है और कर्मरूपी जंजीरों से मुक्त हो जाती है।

❀❀❀

32

उपवास से विशुद्ध भाव

कोहो खमाइ माणो, मद्दवे तहा माया उजुदाए।
लोहो विसुद्धभावे, परिवट्टेदि उववासेणं।।32।।

उपवाससे क्रोध क्षमामें, मान मार्दवमें, माया ऋजुता-सरलभावोंमें, लोभ विशुद्धभावमें परिवर्तित हो जाता है।

Through Upavāsa, anger is replaced by forgiveness, pride gives way humility, deceit transforms into simplicity, and greed into purity of heart.

भावार्थ–उपवास की सबसे बड़ी महिमा यह है कि वह आत्मा के विकारों को गुणों में बदल देता है। यह केवल आहार-त्याग का नाम नहीं है, बल्कि आत्मा का रूपान्तरण है। जब व्यक्ति उपवास करता है, तो उसका क्रोध धीरे-धीरे शांत होकर क्षमा में परिवर्तित हो जाता है। वह जान लेता है कि दूसरों पर क्रोध करने से पहले उसे स्वयं को जीतना चाहिए।

मान, जो अहंकार का बीज है, उपवास की तप-अग्नि में गलकर मार्दव, यानी विनम्रता का पुष्प बन जाता है। माया, जो छल और कपट का जाल बुनती है, उपवास से गलकर ऋजु अर्थात् सरल और पारदर्शी भाव में बदल जाती है। और लोभ, जो आत्मा को कभी तृप्त नहीं होने देता,

उपवास से परिष्कृत होकर विशुद्ध भाव का रूप धारण कर लेता है।

यह परिवर्तन केवल धार्मिक कल्पना नहीं, बल्कि व्यावहारिक अनुभव है। उपवास आत्मा को भीतर से इतना जाग्रत कर देता है कि विकार स्वतः ही ढल जाते हैं। आधुनिक psychology भी यही कहती है कि जब व्यक्ति अपनी इच्छाओं को नियंत्रित करता है, तो उसके भीतर emotional regulation की क्षमता बढ़ती है और वह नकारात्मक भावनाओं को सकारात्मक गुणों में बदलने लगता है।

अतः उपवास साधक के लिए केवल तपस्या नहीं, बल्कि आत्मा की रसायन विद्या है जो क्रोध, मान, माया और लोभ जैसे विष को गुणों के अमृत में बदल देती है।

❀❀❀

33

उपवास से कर्मनाश

पावदि उववासेणं, चाग-अकिंचण-बंभचेरवित्तिं।
कम्मकक्खं डज्झिदुं, दावग्गीव खलु उववासो॥33॥

उपवास से जीव त्याग, अकिञ्चन व ब्रह्मचर्यवृत्तिको प्राप्त करता है। कर्मरूपी वनको दहन करनेके लिए उपवास दावाग्निके समान है।

Through Upavāsa, the soul awakens to the virtues of renunciation, non–possession, and the discipline of celibacy. To burn the vast forest of karmas, Upavāsa is like a blazing forest fire.

भावार्थ–उपवास का अर्थ केवल भोजन त्याग नहीं है, बल्कि यह आत्मा के भीतर त्याग, अकिंचन और ब्रह्मचर्य जैसे महान गुणों को जागृत करने में निमित्त कारण है। त्याग से व्यक्ति सांसारिक मोह–माया की जंजीरों को ढीला करता है। अकिंचन भाव उसे यह अनुभव कराता है कि वास्तव में आत्मा ही उसका धन है, बाहरी संपत्ति क्षणभंगुर है। और ब्रह्मचर्य का पालन उसे आत्मा की शुद्धि और स्थिरता की ओर अग्रसर करता है।

आचार्य भगवन् इस गाथा में उपवास की उपमा दावाग्नि से देते हैं। जैसे वन में लगी प्रचंड अग्नि पलभर में सूखे पत्तों, काँटों और वृक्षों को भस्म कर देती है, वैसे ही

उपवास की अग्नि आत्मा पर चिपके कर्मों के घने वन को जलाकर नष्ट कर देती है। कर्म चाहे कितने ही जन्मों से संचित क्यों न हों, उपवास की तप-अग्नि उन्हें धीरे-धीरे राख कर देती है।

आधुनिक psychology of self-control भी बताती है कि जब व्यक्ति अपनी इच्छाओं पर विजय पाता है, तो उसके भीतर नई ऊर्जा और स्पष्टता जन्म लेती है। उपवास यही कराता है—वह लोभ और वासनाओं की जड़ों को सुखाकर आत्मा को हल्का और स्वतन्त्र बनाता है।

इस प्रकार, उपवास आत्मा की मुक्ति का प्रचंड साधन है। यह जीव को त्याग, अकिंचन और ब्रह्मचर्य की ओर ले जाकर कर्मों के बंधन को नष्ट करता है और उसे शुद्धता की ओर अग्रसर करता है।

❀❀❀

शक्तिपूर्वक कृत उपवास भी फलदायक

णिविडकम्मबंधं णिज्जरदि कद-णूणुववासे सत्तीइ।
इगिगबिंदुपडणेण वि, सिला जह तह खंडो खंडो॥34॥

जैसे एक-एक बूँदके गिरने से शिला खण्ड-खण्ड हो जाती है उसी प्रकार शक्तिपूर्वक किए गए कम उपवास से भी निविड कर्मबन्ध की निर्जरा होती है

Just as a rock is gradually shattered by the steady fall of single drops of water, in the same way, even a few austerities of fasting, when performed with strength and sincerity, can erode the most intense karmic bondage.

भावार्थ–साधना की महिमा उसकी मात्रा में नहीं, बल्कि उसकी गहराई और भाव में है। आचार्य भगवन् इस गाथा में एक सुन्दर उपमा देते हैं–जैसे शिला पर लगातार गिरती जल की बूँदें धीरे-धीरे उसे तोड़ देती हैं, वैसे ही कम किए गए उपवास भी यदि पूरी शक्ति, श्रद्धा और उत्साह के साथ किए जाएँ तो गहन कर्म-बन्ध को काट सकते हैं।

कलिकाल सर्वज्ञ आचार्य भगवन् श्री वीरसेन स्वामी ने धवला जी में कहा है कि जो पित्त के प्रकोपवश उपवास

करने में असमर्थ है उसे अवमौदर्य तप करना चाहिए। अन्य भी कहा है–

उपवासाक्षमैः कार्योऽनुपवासस्तदक्षमैः।
आचाम्लनिर्विकृत्यादि, शक्त्या हि श्रेयसे तपः।।35।।

उपवास करने में असमर्थ श्रावकों के द्वारा आचाम्ल तथा निर्विकृति आदि रूप आहार किया जाना चाहिए; क्योंकि शक्ति के अनुसार किया गया तप कल्याण के लिए होता है।

कर्म चाहे कितने ही दृढ़ क्यों न हों, उन्हें उपवास के द्वारा तोड़ा जा सकता है। निरंतर और समर्पित साधना बूँद-बूँद की तरह कर्मरूपी शिला को खंड-खंड कर देती है। यही कारण है कि उपवास को केवल बाहरी त्याग न मानकर, भीतर की जागृति और आत्म-शक्ति के साथ करना चाहिए।

आचार्य भगवन् पूज्यपाद स्वामी ने सर्वार्थसिद्धि में स्पष्ट किया–**''दृष्टफलानपेक्षं संयमसिद्धिरोगोच्छेदकर्मविनाश-ध्यानागमावाप्त्यर्थमनशनम्''** दृष्ट फल मन्त्रसाधना आदि की अपेक्षा किए बिना संयम की सिद्धि राग का उच्छेद, कर्मों का विनाश, ध्यान और आगम की प्राप्ति के लिए अनशन (उपवास) किया जाता है।

आधुनिक psychology of habits भी यही कहती है कि छोटे-छोटे लेकिन नियमित अभ्यास, यदि पूरे मन से

किए जाएँ, तो जीवन में बड़े-बड़े परिवर्तन ला सकते हैं। एक छोटा उपवास भी, यदि सही भाव से किया गया हो, तो आत्मा के भीतर नई ऊर्जा और पवित्रता का संचार करता है। उपवास की थोड़ी साधना भी यदि पूर्ण हृदय और शक्ति से की जाए तो वह गहन कर्म-निर्जरा का कारण बनती है।

❀❀❀

35

उपवास-आत्मगुण-विकासक

णियम-जम-रूवेण वा, कुव्वंति उववासं महापुरिसा।
अप्पगुणा विअसेदुं, भवसिंधुं सोसिदुं रवीव॥35॥

महापुरुष नियम या यम रूपसे उपवास करते हैं। वह उपवास संसार-रूपी सागरको अवशोषित और आत्मगुणोंको विकसित करनेके लिए सूर्यके समान है।

Great souls perform Upavāsa with discipline and in accordance with vows. Such fasting is like the sun, for it dries up the ocean of worldly existence and nurtures the blossoming of the soul's virtues.

भावार्थ—महापुरुषों का उपवास केवल नियम या परम्परा भर नहीं होता, बल्कि वह यम और नियम के गहन पालन के साथ किया गया अनुशासन है। उनके लिए उपवास कोई शुष्क क्रिया नहीं, बल्कि आत्मा के जागरण और उत्कर्ष का अवसर है। यही कारण है कि उनका उपवास संसार सागर को सुखाने वाली सूर्य की किरण बन जाता है।

जैसे सूर्य की तपिश से विशाल समुद्र भी धीरे-धीरे सूख सकता है, वैसे ही महापुरुषों का तप आत्मा पर चढ़े कर्म-सागर को अवशोषित कर डालता है। उनका उपवास केवल आहार का त्याग नहीं, बल्कि मोह, राग और द्वेष

जैसे विकारों का त्याग है। यही त्याग संसार रूपी सागर को सुखाकर आत्मा को स्वतंत्र बना देता है।

साथ ही, यह उपवास आत्मगुणों की उष्मा भी है। सूर्य केवल सुखाता ही नहीं, बल्कि उसकी रोशनी फूलों को खिलाती है, फलों को पकाती है और जीवन में ऊर्जा भरती है। वैसे ही महापुरुषों का उपवास आत्मा में क्षमा, करुणा, विनय और सत्य जैसे गुणों को प्रकट करता है।

आधुनिक दृष्टि से भी यह तथ्य स्पष्ट है। Positive psychology कहती है कि अनुशासित जीवन केवल नकारात्मक प्रवृत्तियों को कम नहीं करता, बल्कि सकारात्मक गुणों को भी विकसित करता है। जैन आगम में प्रणीत तथ्य को विज्ञान आज प्रयोगशालाओं में बताता है कि संयम से जीवन केवल बंधनमुक्त ही नहीं होता, बल्कि गुणसमृद्ध भी बनता है।

उपवास यदि नियम और यमपूर्वक किया जाए तो वह संसार-सागर को सुखा देता है और आत्मा के भीतर छिपे अनन्त गुणों को प्रकट करता है।

❀❀❀

36

नियम व यम सल्लेखना में उपवास

कुणदु खवगो सत्तीइ, उववासं णियमसल्लेहणाए।
जमसल्लेहणाए य, जावज्जीवणं उववासो॥36॥

नियम-सल्लेखनामें क्षपक शक्तिपूर्वक उपवास करता है एवं यम-सल्लेखनामें जीवनपर्यन्त उपवास करता है।

In Niyama Sallekhanā, the practitioner undertakes fasting with full strength and resolve, while in Yama Sallekhanā, fasting is observed continuously until the very end of life.

भावार्थ—सल्लेखना साधना का परम शिखर है, जिसमें व्यक्ति मृत्यु का सामना भय से नहीं, बल्कि समत्व और शांति से करता है। ग्रन्थकार स्पष्ट करते हैं कि सल्लेखना के दो रूप हैं—नियम सल्लेखना और यम सल्लेखना।

नियम सल्लेखना का अर्थ है कि व्यक्ति अपनी पूर्ण शक्ति और जागरूकता के साथ उपवास करता है। जब तक शरीर समर्थ रहता है, वह धीरे-धीरे आहार को घटाता है और उपवास को साधना का अंग बनाता है। यह आत्मा की शुद्धि और कर्मों की निर्जरा का साधन है।

इसके विपरीत, यम सल्लेखना जीवन का अंतिम व्रत है। यह मृत्यु का सामना करने का उच्चतम आदर्श है। जब शरीर इतना दुर्बल हो जाए कि साधना में बाधा बनने लगे,

तब व्यक्ति समत्वभाव से जीवन पर्यन्त उपवास करता है। वह आहार और आसक्ति दोनों को त्यागकर आत्मा की ओर पूर्णतः उन्मुख हो जाता है। यही कारण है कि यम सल्लेखना को conscious death या जाग्रत मृत्यु कहा गया है—यह आत्महत्या नहीं, बल्कि पूर्ण सजगता और समता से किया गया आत्म-शोधन है।

आधुनिक thanatology (मृत्यु-विज्ञान) भी मानता है कि मृत्यु का सामना यदि शांति और स्वीकृति के साथ किया जाए तो वह भयावह नहीं रहती, बल्कि जीवन का सबसे पवित्र और गरिमामय क्षण बन जाती है। यही सत्य जैन आगम में प्ररूपित है।

❀❀❀

37

उपवास-सावद्यप्रवृत्ति नाशक

उववासेण पमादो, सावज्जपवित्ती विणस्सेदि सय।
कोहादी कसाया वि, उवसमिदुं समत्थो भव्वो।।37।।

उपवाससे प्रमाद व सावद्यप्रवृत्ति सदैव विनष्ट हो जाती है। उपवाससे भव्यजीव क्रोधादि कषायोंका उपशमन करनेमें समर्थ होता है।

Through Upavāsa, negligence and inauspicious tendencies are completely erradicated. By fasting, the noble soul gains the strength to subdue passions such as anger, pride, deceit and greed.

भावार्थ–उपवास केवल आहार-त्याग का नाम नहीं, बल्कि वह साधन है जो व्यक्ति के भीतर छिपे प्रमाद और सावद्य प्रवृत्तियों को समाप्त कर देता है। प्रमाद का अर्थ है आलस्य, असावधानी और साधना में अनादर-भाव। सावद्य प्रवृत्तियाँ वे अशुभ प्रवृत्तियाँ हैं जो आत्मा को मोह, राग और पाप की ओर खींचती हैं। जब व्यक्ति उपवास करता है, तो उसका शरीर संयमित होता है, मन सतर्क होता है और आत्मा सजगता की ओर अग्रसर होती है। इस सजगता में प्रमाद और सावद्य प्रवृत्तियाँ स्वतः ही नष्ट हो जाती हैं।

भव्यजीव उपवास के माध्यम से क्रोध, मान, माया और लोभ जैसी कषायों को शान्त करने की क्षमता प्राप्त करता

है। भूख-प्यास की परीक्षा आत्मा को भीतर से मजबूत बनाती है और इच्छाओं पर नियन्त्रण सिखाती है। यही नियंत्रण धीरे-धीरे कषायों के शमन का कारण बनता है।

आधुनिक psychology भी यही बताती है कि जब व्यक्ति अनुशासन और self-control का अभ्यास करता है, तो उसका emotional regulation इतना मजबूत हो जाता है कि वह क्रोध और अन्य नकारात्मक भावनाओं पर विजय पा सकता है। उपवास व्यक्ति को यही शक्ति प्रदान करता है—आत्मा के भीतर सजगता और शान्ति का संचार।

इस प्रकार, उपवास आत्मा को प्रमाद और अशुभ प्रवृत्तियों से मुक्त कर कषायों के शमन की ओर अग्रसर करता है। यह केवल तपस्या नहीं, बल्कि आत्मा की सजगता और शुद्धि का साधन है।

❀❀❀

38

उपवास से आत्मसुख

उववासेणं संती, चित्तम्मि खंतिभावो विसुद्धी य।
उप्पज्जदि अप्पसुहं, णीरम्मि दु सेवालादीव॥38॥

उपवाससे चित्तमें शान्ति, क्षान्तिभाव, विशुद्धि और आत्मसुख उसी प्रकार उत्पन्न होता है जैसे नीरमें शैवाल आदि।

Through Upavāsa, tranquility, serenity, and inner bliss arise in the mind, just as moss and aquatic life naturally emerge in clear water.

भावार्थ–आचार्य भगवन् इस गाथा में उपवास की आत्मिक फलश्रुति का वर्णन करते हैं। वे कहते हैं कि जब व्यक्ति उपवास करता है, तो उसका चित्त क्षान्ति से परिपूर्ण हो जाता है। क्षांति अर्थात् क्रोध, मान, माया व लोभ का शमन। उस क्षांति से समभाव प्रकट होता है अर्थात् सुख-दु:ख, लाभ-हानि और मान-अपमान में सम रहने का सामर्थ्य।

इसी उपवास से व्यक्ति का अंत:करण वैसे ही विशुद्ध होता है, जैसे जल में अशुद्धियाँ बैठ जाने पर पानी स्वच्छ हो जाता है। और जब चित्त शुद्ध और सम हो जाता है, तब आत्मा अपने भीतर से ही सुख का अनुभव करती है। यह आत्मसुख बाहरी विषयों पर निर्भर नहीं होता, बल्कि भीतर की निर्मलता और संतोष से उपजता है।

आचार्य ने इसकी उपमा दी है—जैसे स्वच्छ जल में समय आने पर शैवाल और जलचर अपने आप पनप जाते हैं, उसी प्रकार उपवास से आत्मा में शांति, विशुद्धि और सुख सहज ही उत्पन्न हो जाते हैं।

आधुनिक दृष्टि भी इसे प्रमाणित करती है।

Harvard University (2019 Mind-Body Fasting Study) ने दिखाया कि उपवास से serotonin और dopamine का संतुलन सुधरता है, जिससे मन में शांति और आनंद का अनुभव होता है। Oxford Centre for Mindfulness (2020) ने पाया कि fasting ध्यान की गहराई बढ़ाता है, जिससे भावनात्मक संतुलन और inner peace सहज रूप से उत्पन्न होते हैं।

इस प्रकार, उपवास आत्मा के लिए वह साधन है जो चित्त को शांत करता है, भावों को समत्व में स्थिर करता है और आत्मा को भीतर के अनंत सुख से जोड़ देता है।

❀❀❀

39

पापी के उपवास-चिन्तन भी नहीं

उववासेणं सक्कदि, फुडिदुं वड्ढिदुं सगप्पसत्तिं च।
उववासं करिदुं णो, चिंतदि विसयासत्त-पावी॥39॥

उपवाससे भव्यजीव स्वात्मशक्ति सम्वर्द्धित करने व प्रकट करनेमें समर्थ होता है। विषयासक्त पापी जीव उपवास करनेका चिन्तन भी नहीं करता।

Through Upavāsa, the noble soul awakens and manifests its inner power. Whereas the sinful soul, deeply engrossed in sensual pleasures, does not even think of fasting.

भावार्थ–उपवास आत्मा की सुप्त शक्तियों को जागृत करने का साधन है। भव्यजीव जब उपवास करता है, तो उसकी आत्म-शक्ति भीतर से जाग्रत होती है। यह शक्ति पहले छिपी रहती है, जैसे बादलों में ढका सूर्य, पर उपवास के अभ्यास से वही सूर्य पुनः प्रकट होकर अपनी सम्पूर्ण दीप्ति बिखेरता है।

उपवास आत्मा को मजबूत करता है, उसकी अप्रकट शक्तियों का प्रादुर्भाव करता है, उसके साहस और धैर्य को बढ़ाता है। भूख और प्यास की परीक्षा के बीच जब व्यक्ति अपनी इच्छाओं पर नियन्त्रण रखता है, तो उसका आत्मविश्वास प्रबल होता है और आत्म-शक्ति विकसित

होती है। यही शक्ति उसे मुक्ति पथ की ओर अग्रसर करती है।

इसके विपरीत, जो जीव विषयों और भोग-वासनाओं में आसक्त है, वह उपवास का चिन्तन भी नहीं कर सकता। भोगों में डूबा हुआ पापी जीव अपनी आत्मा की शक्ति को पहचान ही नहीं पाता। उसके लिए आहार और इन्द्रिय-सुख ही जीवन का केन्द्र हैं, इसलिए आत्म-शक्ति का उदय उसके लिए असम्भव हो जाता है।

आधुनिक psychology और neuroscience भी यह सिद्ध करते हैं कि आत्म-संयम (self-restraint) से व्यक्ति की आन्तरिक शक्ति प्रकट होती है। जबकि निरंतर इन्द्रिय-सुखों में डूबा हुआ मनुष्य अपनी इच्छाशक्ति को कमजोर कर लेता है।

उपवास आत्म-शक्ति का द्वार खोलता है। यह भव्य आत्मा को ऊँचाई देता है जबकि आसक्त जीव मोहवश उपवास का विचार भी नहीं करता।

❀❀❀

40

उपवास से ज्ञानवृद्धि

उववासेणं वड्ढदि, णाणावरण-खओवसमो तादो।
णाणं चित्तथिरं अवि, हवेदि सय सुहभावणाए।।40।।

उपवाससे ज्ञानावरणका क्षयोपशम वृद्धिको प्राप्त होता है, उससे ज्ञान वृद्धिङ्गत होता है एवं उस उपवाससे शुभ भावना होनेपर चित्त भी स्थिर होता है।

Through Upavāsa, the knowledge-obscuring karma gradually weakens and subsides,allowing the innate light of knowledge to shine forth. When fasting is performed with pure intentions, the mind becomes calm and steady.

भावार्थ–जैसे बादल सूर्य की किरणों को रोक लेते हैं, वैसे ही यह ज्ञानावरणी कर्म आत्मा के ज्ञान को ढक देता है। ग्रन्थकार बताते हैं कि उपवास से इस ज्ञानावरण का क्षयोपशम वृद्धि को प्राप्त होता है। परिणामस्वरूप, आत्मा का प्रकाश, उसका ज्ञान, अधिक प्रकट होता है।

उपवास ज्ञान पर पड़े आवरण को शिथिल और नष्ट करता है। जब यह आवरण हटता है तो आत्मा का अन्तर्निहित ज्ञान प्रकट होकर और भी प्रखर हो जाता है।

उपवास व्यक्ति को न केवल शरीर से हल्का करता है, बल्कि मन से भी स्पष्ट और जाग्रत करता है। जब व्यक्ति

शुभभावना के साथ उपवास करता है, तो उसका चित्त स्थिर हो जाता है। अस्थिर चित्त में न तो ध्यान सम्भव है, न ही ज्ञान की गहराई। किन्तु उपवास के माध्यम से व्यक्ति की इच्छाएँ नियंत्रित होती हैं और चित्त का विक्षेप शांत हो जाता है। यही स्थिरता आत्मा को उसके असली स्वरूप का अनुभव कराती है।

यहाँ संदेश यह भी है कि उपवास तभी फलदायी है जब वह शुभभावना से किया जाए। केवल शरीर को कष्ट देना उपवास नहीं है। यदि व्यक्ति का मन क्रोध, अहंकार या दिखावे में है, तो उपवास समीचीन फल को देने वाला नहीं होता। परन्तु यदि व्यक्ति समत्व और भक्ति-भाव से उपवास करता है, तो उसका चित्त शान्ति और स्थिरता को प्राप्त करता है।

आधुनिक neuroscience भी मानती है कि उपवास और ध्यान साथ-साथ करने से मस्तिष्क की clarity बढ़ती है। Mindful fasting शोध में पाया गया है कि जब उपवास को सकारात्मक भाव से किया जाए, तो व्यक्ति की एकाग्रता, धैर्य और मानसिक स्थिरता कई गुना बढ़ जाती है।

उपवास आत्मा की ज्ञान-शक्ति को जाग्रत करने वाला साधन है। यह न केवल ज्ञानावरण को हटाता है, बल्कि चित्त को स्थिर कर आत्मा को गहन शान्ति का अनुभव कराता है।

❀❀❀

41

उपवास से स्वस्थता

पावाणि णिज्जरदि, उववास-कत्ता अहण्णिसं तवस्सी।
लहदि णिरोयदेहं च, पहावीवयणं सुत्थमणं॥41॥

उपवास करने वाला तपस्वी अहर्निश पापोंकी निर्जरा करता है एवं निरोगीदेह, प्रभावीवचन व स्वस्थमन प्राप्त करता है।

The ascetic who observes Upavāsa with unwavering devotion, sheds his sins, and in return attains a healthy body, influential speech, and a pure, tranquil mind.

भावार्थ–उपवास केवल आहार का त्याग नहीं, बल्कि एक ऐसा तप है जो व्यक्ति के जीवन को भीतर और बाहर दोनों ओर से बदल देता है। आचार्य भगवन् कहते हैं कि उपवास करने वाला तपस्वी निरन्तर पापों की निर्जरा करता है–अर्थात् उसके भीतर जमे हुए कर्म बन्धन धीरे-धीरे टूटने लगते हैं।

इस साधना का प्रत्यक्ष प्रभाव व्यक्ति के जीवन में दिखाई देता है। उपवास करने से शरीर निरोगी होता है, क्योंकि संयमित आहार और व्रत शरीर की शुद्धि और रोग-प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाते हैं। व्यक्ति का वचन

प्रभावशाली हो जाता है—क्योंकि जिसने अपनी इन्द्रियों और जिह्वा पर विजय पा ली हो, उसके शब्दों में स्वतः ही गंभीरता और शक्ति आ जाती है। और सबसे बड़ा लाभ यह है कि उसका चित्त विशुद्ध और स्थिर हो जाता है।

उपवास व्यक्ति को भीतर से सन्तुलित करता है। आधुनिक medical research भी बताती है कि संयमित उपवास detoxification करता है, शरीर को हल्का करता है और मानसिक clarity बढ़ाता है। Mindful fasting से मन की अशान्ति शान्त होती है और आत्मविश्वास बढता है। यही कारण है कि उपवास को न केवल आध्यात्मिक, बल्कि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का भी वरदान माना गया है।

इस प्रकार, उपवास व्यक्ति को त्रिविध लाभ देता है—आत्मा की शुद्धि, शरीर का स्वास्थ्य और वाणी व मन की शक्ति। यह केवल पाप-निर्जरा का साधन नहीं, बल्कि जीवन को सम्पूर्ण रूप से सन्तुलित करने वाली साधना है। उपवास पापों की निर्जरा कर निरोगी शरीर, प्रभावी वचन और शुद्ध मन प्रदान करता है।

Dr. Valter Longo (University of Southern California) ने "Fasting Mimicking Diet" पर अध्ययन किया और कहा कि उपवास से शरीर में कोशिकाओं की regeneration होती है। Dr. Yoshinori Ohsumi (Nobel

Prize, 2016) ने अपने शोध में सिद्ध किया कि उपवास के दौरान autophagy प्रक्रिया सक्रिय होती है, जिससे शरीर की क्षतिग्रस्त कोशिकाएँ साफ होती हैं। Dr. Mark Mattson (Johns Hopkins University) ने पाया कि intermittent fasting से brain-derived neurotrophic factor (BDNF) बढ़ता है, जिससे मस्तिष्क की clarity और स्मृति सुधरती है।

❀❀❀

निःकाङ्क्ष उपवास से निःकाङ्क्ष पुण्य

वयणसिद्धिं पदिट्ठं, जस-मुच्चपदं णिक्कंखणसणेण।
पावदि इट्ठपदत्थं, वड्ढेदि णिक्कंखपुण्णं च।।42।।

निष्काङ्क्ष उपवाससे जीव वचनसिद्धि, प्रतिष्ठा, यश, उच्चपद व इष्ट पदार्थको प्राप्त करता है तथा निष्काङ्क्ष पुण्य वृद्धिङ्गत होता है।

Through Niṣkāṅkṣa Upavāsa (fasting free of desire or expectation), the soul attains eloquence, reputation, fame, prosperity, and lofty status. At the same time, its store of meritorious karma greatly increases.

भावार्थ–निष्कांक्ष उपवास का अर्थ है–बिना किसी फल की आकांक्षा के किया गया उपवास। जब व्यक्ति उपवास केवल आत्मा की शुद्धि के लिए करता है, न कि यश, सम्मान या किसी सांसारिक लाभ के लिए, तब उसका उपवास सच्चे अर्थों में पुण्यवर्द्धक बन जाता है।

ऐसा उपवास व्यक्ति के भीतर वचन-सिद्धि उत्पन्न करता है। उसके शब्द केवल ध्वनि नहीं रहते, बल्कि प्रभावशाली मंत्र बन जाते हैं। यही कारण है कि जिन महापुरुषों ने निष्कांक्ष तप साधन की, उनके वचनों ने समाज में क्रान्ति को जन्म दिया। प्रतिष्ठा और यश भी निष्कांक्ष पुण्य से ही आते हैं।

उपवास से पुण्य कर्मों का आस्रव होता है। और वह निष्कांक्ष पुण्य उसे यश, पद व प्रतिष्ठा प्रदान करता है। निष्कांक्ष पुण्य व्यक्ति के जीवन में निरंतर वृद्धिङ्गत करता है और उसे ऊँचाइयों तक ले जाता है।

आधुनिक शोध भी इस सत्य की पुष्टि करते हैं कि जब साधना किसी "selfless attitude", से की जाती है, तब उसका प्रभाव और गहरा होता है।

Dr. Richard Davidson (University of Wisconsin–Madison) ने अपने शोध में पाया कि "selfless meditation" से व्यक्ति के मस्तिष्क में compassion circuits सक्रिय होते हैं, जिससे उसकी वाणी और आचरण अधिक प्रभावशाली हो जाते हैं।

Dr. Andrew Newberg (Thomas Jefferson University) ने "neurotheology", पर अपने शोध में बताया कि जब धार्मिक तप या उपवास बिना किसी सांसारिक स्वार्थ के किया जाता है, तब मस्तिष्क में स्थिरता और clarity बढ़ती है, जिससे व्यक्ति के भीतर स्थायी यश और प्रतिष्ठा का भाव जन्म लेता है।

इस प्रकार, निष्कांक्ष उपवास आत्मा को केवल भीतर से नहीं, बल्कि बाहर से भी समृद्ध बनाता है। यह व्यक्ति को वचन-सिद्धि, प्रतिष्ठा, यश और आत्म-गरिमा का स्वामी बना देता है।

❀❀❀

43

उपवास कर्त्ता-विरक्त

सुहभावजुद-उववास-कत्ता विरत्तो भवतणभोयादु।
सया विज्जंत-अलित्त-अरविंदं व कद्दमम्मि खलु॥43॥

शुभभावोंसे उपवास करने वाले संसार, शरीर व भोगोंसे उस प्रकार विरक्त रहते हैं जैसे कीचड़में रहते हुए कमल कीचड़से अलिप्त रहता है।

One who undertakes Upavāsa with pure intentions remains detached from the world, the body, and worldly pleasures–just as the lotus, though dwelling in the mud, remains untouched by it.

भावार्थ–उपवास केवल आहार का त्याग नहीं है, यह व्यक्ति के भीतर शुभ भावनाओं को जगाने का माध्यम है। जब उपवास शुभ भावों से किया जाता है अर्थात् आत्मा की शुद्धि, करुणा और समत्व की भावना से किया जाता है तो व्यक्ति संसार, शरीर और भोग-विलास से विरक्त हो जाता है।

आचार्य भगवन् यहाँ कमल की उपमा देते हैं। कमल कीचड़ में जन्म लेकर भी उससे कभी मलिन नहीं होता; उसकी पंखुड़ियों पर गन्दगी टिक नहीं पाती। वैसे ही, उपवास के माध्यम से उपासक संसार के बीच रहते हुए भी संसार से अलिप्त हो जाता है। शरीर और भोग उसके लिए मात्र साधन ही रहते हैं, आसक्ति का कारण नहीं।

यह अलिप्तता व्यक्ति को भीतर से स्वतंत्र बनाती है। वह संसार के बीच रहकर भी संसार से परे खड़ा रहता है। यही विरक्ति उपवास का वास्तविक फल है।

आधुनिक शोध भी इस सत्य को प्रमाणित करते हैं।

Dr. Richard J. Davidson (University of Wisconsin–Madison) ने पाया कि "compassion meditation", और selfless discipline व्यक्ति के मस्तिष्क को इस प्रकार ढालते हैं कि वह भोगों और तनावपूर्ण परिस्थितियों में रहते हुए भी भीतर से शांत और अलिप्त बना रहता है।

Dr. Herbert Benson (Harvard Medical School) ने "Relaxation Response", पर अपने अध्ययन में सिद्ध किया कि नियमित ध्यान और संयम व्यक्ति को बाहरी परिस्थितियों से अप्रभावित रहने की शक्ति प्रदान करते हैं।

❀❀❀

44

उपवास कर्त्ता-भावी सिद्ध

णियसुद्धप्पसमीवे, जिणाण वा वसदि उववास-कत्ता।
अणसण-रुक्खे भावी, सिद्धो चंदणे भुयंगोव्व॥44॥

उपवास करने वाला भव्यजीव जिनेन्द्रप्रभुके समीप या अपनी शुद्धात्माके समीप वास करता है। अनशन रूपी वृक्ष पर भावी सिद्ध उसी प्रकार वास करते हैं जैसे चन्दनके वृक्ष पर भुजङ्ग।

The noble soul who practices Upavāsa dwells near the Jina or abides close to its own pure Self. Upon the tree of Anaśana (fasting), future Siddhas reside, just as serpents lovingly cling to the sandalwood tree.

भावार्थ–उपवास का सबसे बड़ा महत्व यह है कि यह व्यक्ति को प्रभु की समीपता और आत्मा की निकटता प्रदान करता है। भव्यजीव जब अनशन करता है तो वह जिनेन्द्र भगवान के चरणों के निकट बैठने जैसा अनुभव करता है। यदि वह भीतर दृष्टि करे तो वह आत्म-स्वभाव या आत्म-गुणों का अनुभव करता है, उसे अनुभव होता है कि वह अपनी शुद्धात्मा की उपस्थिति में ही निवास कर रहा है।

आचार्यश्री वसुनंदी जी मुनिराज इस गाथा में उपमा देते हैं कि अनशन रूपी वृक्ष पर भावी सिद्ध वैसे ही वास करते हैं जैसे चन्दन के वृक्ष पर भुजंग (सर्प)। यहाँ चन्दन वृक्ष

शीतलता और सुगंध का प्रतीक है, जिस पर सर्प सदा वास करता है। वैसे ही अनशन तप की शीतलता और पवित्रता भावी सिद्ध आत्माओं का आश्रय बन जाती है।

उपवास करने वाला व्यक्ति केवल अपने वर्तमान को नहीं, बल्कि भविष्य को भी पवित्र करता है। उसका अनशन उसे उस मार्ग पर ले जाता है जहाँ एक दिन वह स्वयं सिद्ध बन सकता है।

वैज्ञानिक दृष्टि से भी, जब व्यक्ति उपवास करता है तो उसका मन भीतर की ओर मुड़ता है और उसे आत्म जागरूकता (self-awareness) का अनुभव होता है। Dr. Jon Kabat Zinn (1990, "Full Catastrophe Living" ने अपने शोध में पाया कि mindful fasting और meditation से व्यक्ति को अपने भीतर की गहराई का अनुभव होता है, जिससे उसे लगता है कि वह किसी उच्चतर उपस्थिति के समीप है। यही अनुभव यहाँ आत्मा की समीपता और प्रभु की निकटता के रूप में व्यक्त किया गया है।

❀❀❀

45

उपवास से मोक्ष

जह वाहणारूढो दु, पहुच्चदि सगगंतव्वं सहजेण।
तह उववासारूढो, णिव्वाणपुरं लहदि जोगी॥45॥

जिस प्रकार वाहन पर आरूढ़ व्यक्ति सहजतासे अपने गन्तव्य पर पहुँच जाता है उसी प्रकार उपवास रूपी वाहन पर आरूढ़ योगी निर्वाणपुरको प्राप्त करता है।

Just as a traveller riding in a vehicle easily reaches his destination, in the same way, a yogi who takes the support of the vehicle of Upavāsa attains the abode of liberation.

भावार्थ–जीवन को ग्रन्थकार यहाँ एक यात्रा के रूप में देखते हैं। जिस प्रकार संसार का यात्री यदि पैदल चले तो कष्टों और विलम्ब का सामना करता है, किन्तु यदि वह वाहन पर आरूढ़ हो तो सहजता और शीघ्रता से गन्तव्य तक पहुँच जाता है–उसी प्रकार योगी जब उपवास रूपी वाहन का आश्रय लेता है, तो वह निर्वाणपुरी, अर्थात् मुक्ति धाम तक सरलता से पहुँच जाता है।

उपवास एक ऐसा वाहन है, जो भव्यजीव को सांसारिक राग-द्वेष और मोह की ऊबड़-खाबड़ राह से पार कर देता

है। यह आत्मा को कर्मों से मुक्त करता है, उसे गति देता है और जीवन की यात्रा को मुक्ति तक ले जाता है।

आधुनिक शोध भी यह संकेत देते हैं कि जब व्यक्ति संयम और उपवास का अभ्यास करता है, तो उसका शरीर और मन दोनों “energy-efficient” हो जाते हैं।

❀❀❀

46

उपवास से शुभ शक्तियाँ सहायी

सव्वसुहसत्ती तस्स, सहाया जो कुणदि उववासादिं।
जह तह णिवस्स पुरोह-मंति-सेणावदि-पयादी य।।46।।

जो तपस्वी उपवासादि करते हैं, सभी शुभ शक्तियाँ वैसे ही उनकी सहायक होती हैं जैसे पुरोहित, मन्त्री, सेनापति, प्रजा आदि राजाके सहायक होते हैं।

For the ascetic who practices Upavāsa, all auspicious and divine forces become his allies, just as priests, ministers, generals, and subjects unite in loyal support of their king.

भावार्थ–उपवास साधना समस्त ब्रह्माण्ड की शुभ शक्तियों को तपस्वी की ओर आकर्षित कर लेती है। आचार्य भगवन् कहते हैं कि जो तपस्वी उपवास करता है, उसके साथ शुभ शक्तियाँ वैसे ही खड़ी हो जाती हैं जैसे किसी राजा के चारों ओर उसके पुरोहित, मन्त्री, सेनापति और प्रजा खड़े होते हैं।

यह उपमा अत्यन्त गहन है। जैसे राजा अकेले रहकर भी सफल नहीं हो सकता, उसे अपने मन्त्री, सेनापति और प्रजा की सहायता चाहिए–वैसे ही तपस्वी अकेले तप करता है, पर उसकी साधना से उत्पन्न शुभ-शक्तियाँ उसे चारों ओर से सहारा देती हैं। ये शुभ-शक्तियाँ हैं–धैर्य,

करुणा, विनम्रता, आत्म–विश्वास और आन्तरिक शान्ति अथवा ऋद्धि–सिद्धियाँ उसकी सहायक होती हैं। उपवास करते समय ये गुण व्यक्ति की ढाल बन जाते हैं और उसके मार्ग को निर्विघ्न बना देते हैं।

आधुनिक मनोविज्ञान भी यही सिद्ध करता है कि अनुशासित साधना से व्यक्ति के भीतर कई सकारात्मक गुण (virtues) सक्रिय हो जाते हैं।

Dr. Martin Seligman (2002 "Authentic Happiness") ने अपने शोध में दिखाया कि संयम और आत्म–अनुशासन से positive psychology strengths–जैसे perseverance (धैर्य), humility (विनम्रता) और gratitude (कृतज्ञता– स्वतः विकसित होते हैं।

इस प्रकार, उपवास करने वाला व्यक्ति अकेला नहीं होता। उसकी साधना में ब्रह्माण्ड की सभी शुभ शक्तियाँ उसके चारों ओर सेना की तरह खड़ी होती हैं और उसे आत्म– मुक्ति की ओर अग्रसर करती हैं।

❀❀❀

47

उपवास से यश, गुणादि की वृद्धि

जलसिंचणेण तरुव्व, वड्ढंत-ससिकलाइ सिंधुजलं व।
वड्ढदि उववासेणं, पुण्णं जस-सुह-संती गुणा॥47॥

जिस प्रकार जलसिञ्चनसे वृक्ष और बढ़ती हुई चन्द्रमा की कलासे समुद्रका जल वृद्धिङ्गत होता है उसी प्रकार उपवाससे पुण्य, यश, सुख-शान्ति व गुण वृद्धिङ्गत होते हैं।

Just as trees flourish with the nourishing touch of water, and as the waxing moon causes the ocean to rise and expand, in the same way, through Upavāsa, merit, fame, happiness, peace, and virtues steadily grow.

भावार्थ–उपवास का प्रभाव व्यक्ति के जीवन पर उतना ही स्वाभाविक और गहरा होता है, जितना जल का वृक्ष पर या चन्द्रमा का समुद्र पर। जिस प्रकार थोड़े-से जल का सिंचन वृक्ष को हरा-भरा कर देता है, उसकी शाखाएँ फैलने लगती हैं और फल-फूल का सौंदर्य उसमें प्रकट हो जाता है, वैसे ही उपवास व्यक्ति के पुण्य और गुणों को पोषण देता है। यह पुण्य उसके जीवन को शीतल छाया-सा बना देता है, जो केवल स्वयं को ही नहीं, बल्कि उसके संपर्क में आने वाले प्रत्येक व्यक्ति को भी शांति और आनन्द प्रदान करता है।

फिर आचार्य उपमा देते हैं चन्द्रमा और समुद्र की। जब-जब चन्द्रमा की कलाएँ बढ़ती हैं, समुद्र की लहरें भी उठने लगती हैं और जल में उछाल आ जाता है। इसी प्रकार, उपवास व्यक्ति के भीतर सुख, शांति और यश की तरंगें उठाता है। उसका मन स्थिर और निर्मल होता है, उसकी वाणी प्रभावशाली होती है और उसका आचरण समाज में आदर और प्रतिष्ठा उत्पन्न करता है।

यह केवल धार्मिक कल्पना नहीं है, आधुनिक विज्ञान भी इसे सिद्ध कर चुका है। Dr. Valter Longo (2018, The Longevity Diet) ने अपने शोध में दिखाया कि नियमित उपवास शरीर में cellular regeneration को सक्रिय करता है, जिससे नई जीवन-ऊर्जा उत्पन्न होती है और दीर्घायु की संभावना बढ़ती है। उपवास से उत्पन्न सकारात्मक भावनाएँ न केवल उसके सुख और शांति को बढ़ाती हैं बल्कि समाज में उसकी प्रतिष्ठा और संबंधों को भी सुदृढ़ करती हैं।

इस प्रकार, उपवास कोई साधारण त्याग नहीं, बल्कि आत्मा की वृद्धि का साधन है। यह व्यक्ति को पुण्य का पोषण, यश का विस्तार, सुख की अनुभूति, शांति का आश्रय और गुणों की वृद्धि प्रदान करता है। उपवास व्यक्ति के जीवन को हरियाली और उमंग से भर देता है, जैसे जल से वृक्ष और चन्द्रमा से समुद्र।

❀❀❀

48

उपवास से अशुभ कर्म नष्ट

उड्डंते बहुपक्खी, पासाणखंडखिवणेणं जह तह।
उववासेण खयंते, दुक्खकारग-असुहकम्माणि।।48।।

जिस प्रकार एक पाषाणखण्ड के फेंकने से बहुत से पक्षी उड़ जाते हैं उसी प्रकार उपवास से दुःखकारक अशुभकर्म नष्ट हो जाते हैं।

Just as a single stone, when thrown, causes a flock of birds to scatter and fly away, in the same way, Upavāsa drives away the sorrow-producing and inauspicious karmas.

भावार्थ–आचार्य भगवन् यहाँ एक अत्यन्त सरल और सजीव उपमा देते हैं। जैसे कोई व्यक्ति वृक्ष पर बैठे पक्षियों के झुण्ड की ओर एक पाषाण फेंकता है और क्षणभर में सैकड़ों पक्षी एक साथ उड़ जाते हैं, वैसे ही उपवास अनेक दुःखदायी और अशुभ कर्मों को एक साथ तितर-बितर कर देता है।

कर्मों का बंधन आत्मा के लिए वैसे ही है जैसे वृक्ष पर बैठे सैकड़ों पक्षियों का बोझ। वे एक साथ झुण्ड में बैठे हों तो भारी प्रतीत होते हैं, लेकिन जैसे ही पत्थर फेंका जाता है, क्षणभर में सब उड़ जाते हैं। उसी प्रकार उपवास व्यक्ति

के लिए वह पत्थर है, जो आत्मा पर चिपके हुए दुःखकारी और अशुभ कर्मों के झुंड को भगा देता है।

उपवास केवल धीरे-धीरे कर्म क्षय करने वाली प्रक्रिया नहीं, बल्कि कभी-कभी अचानक और शक्तिशाली प्रभाव डालने वाली साधना भी है। यदि व्यक्ति दृढ़ता और श्रद्धा से उपवास करता है, तो वह अपने भीतर सञ्चित असंख्य अशुभ कर्मों को एक ही प्रहार से छिन्न-भिन्न कर सकता है।

आधुनिक psychology of catharsis भी कहती है कि जब व्यक्ति आत्म-अनुशासन और संयम से बड़े निर्णय लेता है, तो उसकी नकारात्मक प्रवृत्तियाँ एक झटके में टूट सकती हैं। Dr. Mark Mattson (2019, NEJM) ने उपवास पर अपने शोध में बताया कि fasting से मस्तिष्क और शरीर में ऐसी प्रक्रियाएँ सक्रिय होती हैं जो न केवल बीमारियों को घटाती हैं, बल्कि मानसिक clarity भी अचानक बढ़ा देती हैं—मानो किसी झुण्ड का अन्धकार एक ही प्रहार से हट गया हो।

इस प्रकार, उपवास वह शक्ति है, जो आत्मा से अशुभ कर्मों के झुण्ड को क्षणभर में उड़ा देती है।

❀❀❀

उपवास से सुख

उववासो सीयल-मणुभूदि-सुहदं वरिसावदे चित्ते।
रयणीए सुहायरो, सीयलसुहा इव जलबिंदुं॥49॥

उपवास चित्त में शीतल व सुखद अनुभूति उसी प्रकार बरसाता है जैसे रात्रि में चन्द्रमा शीतलसुधा के समान जलबिन्दु को बरसाता है।

Upavāsa showers the mind with coolness and bliss, just as the moon at night spreads soothing drops of nectar-like rays.

भावार्थ–उपवास भव्यजीव के चित्त पर शांति और सुख की ऐसी वर्षा करता है, जैसी वर्षा रात्रि में चन्द्रमा अपनी शीतल किरणों की करता है। ग्रन्थकार यहाँ उपवास की अनुभूति को चन्द्रमा से तुलना करते हैं। जिस प्रकार पूर्णिमा की रात में चन्द्रमा अमृतमय शीतलता बिखेरता है और थके हुए मनुष्य को शान्ति प्रदान करता है, उसी प्रकार उपवास व्यक्ति के चित्त पर अमृत-सा सुख और शान्ति बरसाता है।

यहाँ उपवास केवल भूख सहने का नाम नहीं, बल्कि आत्मा की भीतरी ठंडक का अनुभव है। यह साधना व्यक्ति के भीतर की अग्नि–क्रोध, लोभ, मोह और तनाव–को शांत

कर देती है और उसकी जगह एक शीतल, सौम्य और मधुर अनुभूति लाती है।

आधुनिक विज्ञान भी इस अनुभव को प्रमाणित करता है।

Dr. Richard Davidson (2003, Proceedings of the National Academy of Sciences) ने दिखाया कि करुणा और self-discipline आधारित साधना से मस्तिष्क के वे क्षेत्र सक्रिय होते हैं जो व्यक्ति को सुख, स्थिरता और भावनात्मक शीतलता प्रदान करते हैं।

इस प्रकार, उपवास व्यक्ति को शान्ति और सुख देता है।

❀❀❀

50

उपवास-पापनाशक

पचंड-अक्कतावेण, जलाभावे खयंति पत्ताणि जह।
णिज्जरंति पाव-असुह-कम्माइं उववासेण तह।।50।।

जिसप्रकार प्रचण्ड सूर्य के ताप अथवा जल के अभाव में वृक्ष के पत्ते नष्ट हो जाते हैं उसी प्रकार उपवास से पाप व अशुभ कर्मों की निर्जरा हो जाती है।

Just as the scorching heat of the sun or the absence of water causes the leaves of a tree to wither and fall, in the same way, Upavāsa leads to the shedding of sinful and inauspicious karmas.

भावार्थ–आचार्य वसुनंदी मुनिराज इस गाथा में उपवास की शक्ति को अत्यंत स्पष्ट उपमा से बताते हैं। जिस प्रकार वृक्ष की पत्तियाँ प्रचण्ड सूर्य के ताप से और जल के अभाव से धीरे-धीरे सूखकर झड़ जाती हैं, उसी प्रकार उपवास आत्मा से संलग्न पाप और अशुभ कर्मों को सुखाकर गिरा देता है।

यहाँ उपवास की भूमिका केवल संयम का अभ्यास नहीं, बल्कि आत्मा का शोधन है। व्यक्ति जब दृढ़ निश्चय और श्रद्धा से उपवास करता है, तो यह साधना उसकी आत्मा के भीतर तप-अग्नि उत्पन्न करती है। यह अग्नि आत्मा पर जमे पाप और अशुभ कर्मों की परत को झुलसा

देती है और धीरे-धीरे आत्मा को निर्मल और हल्का बना देती है।

वैज्ञानिक दृष्टि से भी यह सत्य है। Dr. Yoshinori Ohsumi (2016, Nobel Prize in Physiologyèk Medicine) ने अपने शोध में सिद्ध किया कि उपवास से शरीर की कोशिकाओं में autophagy प्रक्रिया सक्रिय होती है, जिसमें अनुपयोगी और हानिकारक कोशिकाएँ टूटकर बाहर निकल जाती हैं। यह शरीर को भीतर से स्वच्छ बनाती है, जैसे उपवास आत्मा को कर्मों से स्वच्छ करता है।

❀❀❀

उपवास से परमानन्द प्राप्ति

पव्वयं फोडिदूणं, जह जलं णिस्सरदि लहिदुं सिंधुं।
तह जीवो अवि कम्मं, परमाणंद-अण्णवं लहदि।।51।।

जिसप्रकार सिन्धु को प्राप्त करने के लिए जल पर्वत फोड़कर निकलता है उसी प्रकार जीव भी कर्मों को नष्टकर परमानन्द रूपी सागर प्राप्त करता है।

Just as water carves its way through mountains to reach the ocean, in the same way, the soul, by destroying karmas, attains the boundless ocean of supreme bliss.

भावार्थ–आचार्य भगवन् इस गाथा में जीव की मुक्ति की यात्रा को एक सजीव और गहन उपमा से व्यक्त करते हैं। जिस प्रकार जल, चाहे कितनी ही ऊँचाई से गिरता हो या पर्वतों के बीच अटका हो, अन्ततः अपनी गति से बाधाओं को तोड़ता हुआ सागर तक पहुँच जाता है, वैसे ही आत्मा भी कर्मरूपी पर्वत को फोड़कर एक दिन परम आनन्द रूपी सागर को प्राप्त करती है।

कर्म आत्मा के मार्ग में वही भूमिका निभाते हैं जो पर्वत जल के मार्ग में निभाते हैं। वे उसे रोकते हैं, उसकी स्वतंत्रता को बाँधते हैं, उसकी स्वाभाविक प्रवृत्ति–सागर तक पहुँचने की चाह–को बाधित करते हैं। परन्तु उपवास

और तपस्या आत्मा के लिए वही प्रहार हैं जो जल का वेग पर्वतों पर करता है। साधना की यह शक्ति धीरे–धीरे कर्मों को छिन्न–भिन्न कर देती है और आत्मा को उसके वास्तविक गन्तव्य, परम आनन्द के सागर, तक पहुँचा देती है।

यह गाथा हमें यह भी सिखाती है कि आत्मा का गन्तव्य निश्चित है। जैसे जल अन्ततः समुद्र तक पहुँचकर ही शान्त होता है, वैसे ही आत्मा अन्ततः अपने शाश्वत गन्तव्य–मोक्ष और परम आनन्द–तक पहुँचकर ही स्थिर होती है।

Dr. Richard Davidson (2003, Proceedings of the National Academy of Sciences) ने सिद्ध किया कि उपवास और ध्यान से मस्तिष्क की "resilience capacity" बढ़ती है, जिससे व्यक्ति बाधाओं को तोड़कर अपने उद्देश्य तक पहुँच पाता है।

इस प्रकार, उपवास व्यक्ति के लिए वह साधन है जो उसे कर्मरूपी पर्वत को तोड़कर परम आनन्द रूपी सागर तक पहुँचा देता है।

❀❀❀

52

संयमादि दायक उपवास

सहावेण पुप्फं जह, सुगंधं सुंदरिमं च किंजक्कं।
संजमं तव-मज्झप्प-णाणं देदि तह उववासो॥52॥

जिस प्रकार पुष्प स्वभाव से सुगन्ध, सौन्दर्य व पराग देता है उसी प्रकार उपवास स्वभावतः संयम, तप व आध्यात्मज्ञान देता है।

Just as a flower naturally offers fragrance, beauty, and pollen, so does Upavāsa by its very nature bestow self-restraint, penance, and spiritual meditation.

भावार्थ–ग्रन्थकार इस गाथा में उपवास की सहजता और उसकी स्वाभाविक फलाश्रुति का बोध कराते हैं। जिस प्रकार फूल कभी प्रयास करके नहीं महकता, उसका स्वभाव ही है कि वह अपनी खुशबू, अपना सौन्दर्य और अपना पराग चारों ओर बिखेर देता है, उसी प्रकार उपवास, व्यक्ति के भीतर से स्वतः संयम, तप और आध्यात्मिकता की धारा प्रवाहित करता है।

संयम, ध्यान इत्यादि बाहर से लाए नहीं जाते अपितु आत्मा से ही प्रस्फुटित होते हैं। जैसे पुष्प वातावरण को भी महका देता है वैसे ही उपवास आत्मा को संयम, तप व आध्यात्मज्ञान की सुरभि से सुरभित कर देता है।

हाल ही एक नई समीक्षा MDPI, 2025–Intermittent fasting and Neuroprotection में पाया गया है कि उपवास केवल शरीर को हल्का करने का साधन नहीं है, बल्कि यह मस्तिष्क को भी सशक्त बनाता है। उपवास से gut-brain axis सुधरता है, कोशिकाओं में ऊर्जा–सन्तुलन और autophagy (कोशिकीय शुद्धि) की प्रक्रिया सक्रिय होती है, जिससे मानसिक शान्ति और ध्यान की क्षमता स्वाभाविक रूप से बढ़ती है। इस शोध में पाया गया कि उपवास मस्तिष्क की रक्षा करने वाले अणुओं (जैसे β-hydroxybutyrate) का निर्माण करता है, जिससे व्यक्ति को आत्मिक स्थिरता और मानसिक स्पष्टता सहज ही प्राप्त होती है। जिससे व्यक्ति आध्यात्म ज्ञान, संयम, तपादि की ओर अग्रसर होता है।

❀❀❀

उपवास से कामवेग नष्ट

अक्खाण चंचुरत्तं, कामवेगो दु विसयासत्ती वा।
खयंति उववासेणं, जदि कुणदि तिजोगसुद्धीए॥53॥

यदि उपवास त्रियोग की शक्तिपूर्वक किया जाता है तो उस उपवास से इन्द्रियों की चञ्चलता, काम का आवेग वा विषयासक्ति नष्ट होती है।

If Upavāsa is performed with the strength of the threefold yoga (activities of mind, speech, and body), it erradicates the restlessness of the senses, the urges of lust, and attachment to worldly pleasures.

भावार्थ–ग्रन्थकार इस गाथा में उपवास की सफलता का रहस्य बताते हैं। केवल आहार–त्याग उपवास नहीं है। उपवास तभी फलदायी होता है जब वह त्रियोग–मन, वचन और काय की शक्ति से किया जाए।

यदि व्यक्ति का शरीर तो उपवास कर रहा हो, पर मन भोगों की कल्पनाओं में उलझा हो, या वाणी असत्य और कठोर हो, तो वह उपवास अधूरा है। किन्तु जब त्रियोग की सामंजस्यपूर्ण साधना होती है–मन शुद्ध भाव में, वचन मधुर और सत्य में, और शरीर संयम में–तब उपवास अपनी पूरी शक्ति दिखाता है।

ऐसा उपवास व्यक्ति के भीतर की चंचल इन्द्रियों को नियंत्रित करता है। इन्द्रियाँ, जो सामान्यतः विषयों की ओर दौड़ती हैं, वह भी संयमित होकर शान्त हो जाती हैं। काम का आवेग, जो मनुष्य को अस्थिर करता है, उपवास की तप-अग्नि में शिथिल हो जाता है। और विशेष विषय-आसक्ति, जो आत्मा को बाँधती है, धीरे-धीरे टूटकर समाप्त हो जाती है।

वैज्ञानिक शोध भी यही सिद्ध करते हैं कि जब साधना mind–body–speech coordination से की जाती है, तो उसका प्रभाव गहरा होता है।

Dr. Jon Kabat-Zinn (1990, Full Catastrophe Living) ने सिद्ध किया कि mindful discipline से इन्द्रियों की चंचलता शांत होती है और आत्म-जागरूकता बढ़ती है।

इस प्रकार, त्रियोग-युक्त उपवास आत्मा को भोग-वासनाओं से मुक्त करता है और उसे स्थिरता, शान्ति और गहन आत्मानुभूति की ओर ले जाता है।

❀❀❀

54

उपवास से आत्मरक्षा

उववासो रक्खेदुं, अप्पं सय खेडगोव्व पावादो।
पमादादो समिदीव, उवाणहा व दुहकंडगादु॥54॥

उपवास आत्माकी पापसे रक्षा करनेके लिए ढालके समान है, प्रमादसे रक्षा करनेके लिए समितिके समान और दुःखरूपी काँटोंसे रक्षा करनेके लिए पदत्राणके समान है।

Upavāsa is like a shield that protects the soul from sin, like Carefulness (Samiti) that guards against headlessness, and like shoes that protect the feet from the thorns of suffering.

भावार्थ–ग्रन्थकार इस गाथा में उपवास की रक्षक शक्ति का अद्भुत चित्र खींचते हैं। वे कहते हैं कि उपवास व्यक्ति के लिए केवल आहार-त्याग नहीं, बल्कि आत्मा की रक्षा करने वाला कवच है।

जिस प्रकार युद्धभूमि में ढाल योद्धा को शत्रु के प्रहार से बचाती है, उसी प्रकार उपवास व्यक्ति को पाप और अशुभ प्रवृत्तियों से सुरक्षित रखता है। उपवास मन को अनुशासित कर देता है, जिससे वह प्रमाद और असावधानी की ओर नहीं जाता–जैसे समिति व्यक्ति को हर क्रिया में सतर्क

बनाए रखती है। और जैसे काँटों और पत्थरों भरे पथ पर चलने वाला यात्री जूतों के सहारे सुरक्षित रहता है, वैसे ही उपवास व्यक्ति को दुःख और क्लेश से बचाता है, उसे दृढ़ और स्थिर बनाता है।

आधुनिक विज्ञान भी इस विचार की पुष्टि करता है।

National Institute of Mental Health (2020 study on Mindfulness) ने सिद्ध किया कि आहार-संयम और ध्यान दोनों मिलकर मन को सतर्क और प्रमाद से दूर रखते हैं।

इस प्रकार, उपवास व्यक्ति के लिए केवल तपस्या नहीं, बल्कि जीवन के हर स्तर पर सुरक्षा और शक्ति प्रदान करने वाला साधन है।

❀❀❀

उपवास से अध्यात्म विद्या

उववासुव्वरमहीव, उप्पत्तीइ अज्झप्प-विज्जाए।
उप्पज्जेदि वड्ढदे, तादु फलदि सगप्पबोहतरु॥55॥

आत्मामें आध्यात्मविद्याकी उत्पत्तिके लिए उपवास उर्वरभूमिके समान है। उससे स्वात्माका ज्ञान रूपी वृक्ष उत्पन्न होता है, वृद्धिङ्गत होता है और फलित होता है।

For the awakening of spiritual wisdom within the soul, Upavāsa is like fertile soil. In this soil, the tree of inner self-knowledge takes root, grows, flourishes, and ultimately bears fruit.

भावार्थ–उपवास आत्मा के लिए वही है जो उर्वरा भूमि बीज के लिए होती है। बीज चाहे कितना भी उत्कृष्ट क्यों न हो, यदि भूमि बंजर हो तो उससे अंकुर नहीं फूट सकता। लेकिन जब भूमि उपजाऊ होती है, तो बीज से अंकुर निकलता है, धीरे-धीरे वह वृक्ष बनता है और अन्ततः फल देता है।

उसी प्रकार आत्मा में आध्यात्मिक ज्ञान का बीज तो प्रत्येक जीव में निहित है, परन्तु वह तभी अंकुरित होता है जब व्यक्ति उपवास की उर्वरा भूमि तैयार करता है। उपवास से आत्मा शुद्ध होती है, मन स्थिर होता है और भीतर की शक्ति पोषित होती है। इसी वातावरण में आत्म-ज्ञान रूपी

बीज अंकुरित होता है, वह धीरे-धीरे वृक्ष बनता है और अंतत: मोक्षफल प्रदान करता है।

उपवास केवल शरीर का तप नहीं, बल्कि आत्मा में आध्यात्मिक ज्ञान का बीजारोपण है। यह साधना आत्मा को पोषित करती है और उसके भीतर छिपे ज्ञान को फलित करती है।

आधुनिक शोध भी इसे समर्थन देता है।

Dr. Andrew Newberg ने अपने अध्ययन में बताया कि ध्यान और उपवास मस्तिष्क में ऐसे न्यूरल नेटवर्क सक्रिय करते हैं जो आध्यात्मिक अनुभव और clarity को जन्म देते हैं

इस प्रकार, उपवास आत्मा के लिए ज्ञान की उर्वरा भूमि है—जहाँ से आत्मज्ञान रूपी वृक्ष अंकुरित होकर बढ़ता और फलता है।

❀❀❀

उपवास से भवभ्रमण क्षय

खमो लहिदु-मणसणेण, संवेग-वेरग्ग-णाणाइगुणा।
वरसंति-सुहं सीलं, खयेदुं भवभमणं अइरं।।56।।

उपवास से जीव परम शान्ति, सुख, शील, संवेग, वैराग्य व ज्ञानादि गुणों को प्राप्त करने में एवं शीघ्र संसार परिभ्रमण का क्षय करने में समर्थ होता है।

Through Upavāsa, the soul attains supreme peace, or tranquility, morality, spiritual fervor, detachment, and wisdom, and becomes capable of quickly ending the wandering in worldly existence.

भावार्थ–उपवास केवल आहार का त्याग नहीं, बल्कि आत्मा की गुण-सम्पत्ति का द्वार है। जब भव्यजीव उपवास करता है, तो उसके भीतर अनेक दिव्य गुण प्रकट होते हैं।

सबसे पहले उसे परम शांति और सुख की अनुभूति होती है। उपवास से चित्त आनन्दित होता है एवं शील दृढ़ होता है। शील उसके आचरण को मधुर और शुद्ध बनाता है, जिससे उसका जीवन अनुशासित और आदर्श बनता है।

उपवास व्यक्ति के भीतर संवेग जगाता है–यह मुक्ति की ओर बढ़ने की प्रबल प्रेरणा है। उपवास वैराग्य विकसित होता है अर्थात् भोगों और विषयों से विरक्ति होती है, जिससे आत्मा संसार की जंजीरों से मुक्त होने लगती है। और

अन्ततः ज्ञान का प्रकाश प्रकट होता है, जो आत्मा के मार्ग को आलोकित करता है।

आचार्य भगवन् कहते हैं कि यह साधना केवल गुणों का संवर्धन नहीं करती, बल्कि व्यक्ति को शीघ्र संसार-परिभ्रमण का क्षय करने में भी समर्थ बनाती है। अनादिकाल से आत्मा जन्म-मरण के चक्र में भटक रही है, पर उपवास इस चक्र को तोड़ देता है और उसे मुक्ति की ओर शीघ्र अग्रसर करता है।

इस प्रकार, उपवास आत्मा को दिव्य गुणों से संपन्न करता है और जन्म-मरण के बन्धनों को शीघ्र समाप्त करने की सामर्थ्य देता है।

❀❀❀

57

समतापूर्वक उपवास से तपादि की वृद्धि

समदाजुदुववासेण, सण्णाण-संजम-तवज्झाणाइं।
वड्ढदि सिंधुणीरं व, संवड्ढंत-सिदचंदेणं॥57॥

समतापूर्वक उपवास करने से सम्यग्ज्ञान, संयम, तप व ध्यान इस प्रकार वृद्धिङ्गत होता है जैसे शुक्ल पक्ष के बढ़ते हुए चन्द्रमा से समुद्र का जल वृद्धिङ्गत होता है।

When Upavāsa is practiced with equanimity, right knowledge, self–restraint, austerity, and meditation, these virtues grow and flourish–just as the ocean rises with the waxing of the moon in the bright fortnight.

भावार्थ–उपवास का वास्तविक फल तभी मिलता है जब वह समत्व-भाव से किया जाए। यदि उपवास में असन्तोष, अहंकार या दिखावा हो, तो वह केवल शरीर को कष्ट देने वाली क्रिया बनकर रह जाता है। लेकिन जब व्यक्ति समभाव में स्थित होकर उपवास करता है, तो उससे आत्मा में सम्यग्ज्ञान, संयम, तप और ध्यान इत्यादि दिव्य गुण स्वतः ही वृद्धि को प्राप्त करते हैं।

उपवास आत्मा की धुंध को हटाता है और भीतर के ज्ञान को स्पष्ट करता है। संयम, अर्थात् इन्द्रियों और मन पर नियंत्रण, उपवास की साधना से सहज होता है। तप व्यक्ति

को भीतर से दृढ़ करता है और ध्यान उसकी आत्मा को एकाग्र और गहन बनाता है।

जैसे शुक्ल पक्ष में चन्द्रमा की कलाएँ बढ़ती हैं और उनके प्रभाव से समुद्र की लहरें भी उफान पर आ जाती हैं, वैसे ही समत्वपूर्वक उपवास से व्यक्ति के भीतर ज्ञान, संयम, तप और ध्यान की शक्तियाँ उमड़ने लगती हैं।

Dr. Richard Davidson (2003, PNAS) ने दिखाया कि equanimity और mindful fasting से मस्तिष्क में clarity और emotional balance बढ़ता है, जिससे ज्ञान और ध्यान की क्षमता तीव्र होती है।

Dr. Jon Kabat-Zinn (1990, Full Catastrophe Living) ने पाया कि जब साधना समभाव से की जाती है, तो शरीर और मन दोनों स्थिर होते हैं और ध्यान की गहराई स्वाभाविक रूप से बढ़ती है।

इस प्रकार समत्वपूर्वक किया गया उपवास आत्मा के भीतर सम्यग्ज्ञान, संयम, तपादि गुणों को वृद्धिङ्गत करता है।

❀❀❀

उपवास से तीर्थङ्करादि उत्कृष्ट पद

दंसणविसुद्धीइ सह, अणसणं देदि पणकल्लाणफलं।
अहमिंदाइ-उक्किट्ठ-पदं पि सासय-णिव्वाणस्स॥58॥

दर्शनविशुद्धि के साथ उपवास पञ्चकल्याणक के फल को प्रदान करता है। वह अहमिन्द्रादि उत्कृष्टपद एवं शाश्वत निर्वाणपद भी देता है।

When practiced with purity of faith, Upavāsa bestows the fruits of the Pañca-Kalyāṇakas. It elevates the soul to exalted states such as those of the celestial Indras and ultimately leads to the supreme state of eternal liberation (Nirvāṇa).

भावार्थ–उपवास का महत्व तभी पूर्ण होता है जब वह दर्शन-विशुद्धि, अर्थात् शंकादि दोष रहित शुद्ध श्रद्धा के साथ किया जाए। यदि साधना केवल दिखावे या शरीर को कष्ट देने के लिए हो, तो उसका परिणाम सीमित रह जाता है। लेकिन जब उपवास शुद्ध दृष्टि, समत्व और भक्ति के साथ होता है, तो वह आत्मा को पञ्चकल्याणक के फलों का अधिकारी बना देता है।

पञ्च-कल्याणक (गर्भ, जन्म, दीक्षा, ज्ञान और निर्वाण) तीर्थंकर प्रभु के जीवन के पाँच अतिशय रूप अद्‌भुत पर्व हैं। उपवास व्यक्ति को इन कल्याणकों की पवित्रता का

स्पर्श कराता है। अर्थात् उपवास से जीव तीर्थंकर प्रकृति तक के पुण्य फल को प्राप्त कर सकता है। यही कारण है कि उपवास को केवल व्रत नहीं, बल्कि आत्मा का उत्सव कहा गया है।

ऐसा उपवास साधक को अहमिन्द्र आदि दिव्य पदों तक भी पहुँचा सकता है, परन्तु इसका सर्वोच्च फल है—शाश्वत निर्वाण पद, जहाँ आत्मा जन्म-मरण के चक्र से मुक्त होकर अनन्त शान्ति और आनन्द में निवास करती है।

इस प्रकार, शुद्ध श्रद्धा-युक्त उपवास व्यक्ति को केवल पुण्य या स्वास्थ्य नहीं देता, बल्कि पञ्च कल्याणक की विभूति, अहमिन्द्रादि दिव्य पदों की प्राप्ति और अन्ततः मोक्ष का शाश्वत आनन्द भी प्रदान करता है।

❀❀❀

59

उपवास से श्रेण्यारोहण

उवसम-खवग-सेढिं च, समत्थो आरोहिदु-मुववासेण।
जदि मोहं णेव खयदि, तो लहदे सुरसुहं णियमा।।59।।

उपवास से जीव उपशम व क्षपक श्रेणी चढ़ने में समर्थ होता है। यदि (उपशम श्रेणी पर आरूढ़ मुनिराज का) मोह नष्ट नहीं होता तो वे नियम से देवों का सुख प्राप्त करते हैं।

Through Upavāsa, the soul gains the strength ascend the lofty spiritual stages of Upaśama–śreṇI and Kṡapaka–śreṇī. If a monk, while reaching the stage of Upaşama, does not completely destroy delusion, he attains only the temporary the bliss of celestial existence.

भावार्थ–उपवास आत्मा को इतना समर्थ बनाता है कि वह उपशम श्रेणी और क्षपक श्रेणी जैसी आध्यात्मिक सीढ़ियों पर चढ़ सके। श्रेणी अर्थात् आत्मा की वह सीढ़ी जहाँ से वह धीरे-धीरे कर्मों के बंधन से मुक्त होकर शुद्धता की ओर बढ़ती है।

उपशम श्रेणी वह स्थिति है जहाँ अन्तर्मुहूर्त के लिए आत्मा का मोह तो दब जाता है, लेकिन नष्ट नहीं होता। योगी की चेतना वहाँ अत्यन्त शान्त और निर्मल होती है,

परन्तु मोह की छाया अप्रकट वा शमित रूप में बनी रहती है। क्षपक श्रेणी में मोह और अन्य कषाय पूर्णतः क्षीण हो जाते हैं और आत्मा मुक्तिपथ के एकदम निकट पहुँच जाती है।

ग्रन्थकार कहते हैं कि उपवास से आत्मा इन श्रेणियों पर चढ़ने में समर्थ होती है। लेकिन यदि उपशम श्रेणी पर मुनिराज आरूढ़ होते हैं तो काल क्षय या भवक्षय के कारण वे पतित होते ही हैं और यदि श्रेणी पर मरण होता है तो नियम से देवलोक में उनका जन्म होता है। यदि मुनिराज क्षपक श्रेणी पर आरूढ़ होते हैं तो नियम से मोक्ष प्राप्त करते हैं।

उपवास आत्मा को ऊँचाई तक तो ले जाता है, लेकिन पूर्ण मुक्ति के लिए मोह का नाश अनिवार्य है। जो व्यक्ति मोह को नष्ट कर देता है, वह क्षपक श्रेणी के माध्यम से मोक्ष को प्राप्त करता है। जो मोह का नाश नहीं कर पाता, वह भी अपने तप और उपवास के प्रभाव से दिव्य सुख भोगता है।

आधुनिक मनोविज्ञान इस प्रक्रिया को अपने ढंग से समझाता है।

Dr. Richard ने दिखाया कि गहन साधना से मस्तिष्क "higher states of consciousness" को छू सकता है, लेकिन यदि व्यक्ति की गहरी प्रवृत्तियाँ (delusions) पूरी

तरह न मिटें, तो भी वह साधना उसे अधिक सुखी और सकारात्मक जीवन की ओर ले जाती है।

Dr. Zinn ने कहा कि अनुशासित साधना व्यक्ति को "temporary calm states" तक पहुँचा सकती है, पर स्थायी शांति तभी आती है जब गहरे मोह और आसक्ति टूटते हैं।

इस प्रकार, उपवास आत्मा को आध्यात्मिक सीढ़ियों पर चढ़ने की सामर्थ्य देता है। यह या तो मुक्ति तक ले जाता है, या फिर देवत्व के दिव्य सुख तक–दोनों ही स्थितियों में आत्मा की प्रगति सुनिश्चित होती है।

❀❀❀

प्रमादोत्पादक आहार ज्ञानादि का हेतु नहीं

डज्झिदुं असुहकम्मं, उववास-समो को वि मग्गो णत्थि।
पमाद-जणगाहारो, णाण-झाण-तव-हेदू णेव॥60॥

अशुभकर्मों को नष्ट करने के लिए उपवास के समान कोई भी मार्ग नहीं है। प्रमाद को उत्पन्न करने वाला आहार-ज्ञान, ध्यान व तप का हेतु कभी नहीं हो सकता।

There is no path superior to Upavāsa for destroying inauspicious karmas. Food that generate negligence and heedlessness can never lead to true knowledge, meditation, or austerity.

भावार्थ–अशुभ कर्मों के क्षय के लिए उपवास से श्रेष्ठ कोई मार्ग नहीं है। उपवास आत्मा को भीतर से शुद्ध करता है और उसे धीरे-धीरे बंधनों से मुक्त करता है। किन्तु इसके साथ ही ग्रन्थकार आहार के महत्व की ओर ध्यान आकर्षित करते हैं। वे कहते हैं–यदि आहार प्रमादोत्पादक है, तो वह साधना का सहायक नहीं, शत्रु है।

प्रमादोत्पादक आहार वह है जो शरीर को भारी और जड़ बना दे, इन्द्रियों को उत्तेजित करे और चित्त को अस्थिर कर दे। ऐसा भोजन आत्मा को आलस्य, असंयम और मोह की ओर खींचता है। इस कारण, उससे न तो ज्ञान की स्पष्टता

उत्पन्न हो सकती है, न ध्यान की गहराई, और न तप की शक्ति।

इसके विपरीत, जब आहार प्रमादरहित होता है—हल्का, सात्त्विक और संयमित होता है तभी वह साधना का वास्तविक हेतु बनता है। ऐसा आहार आत्मा को स्थिरता देता है, चित्त को शान्त करता है और व्यक्ति के भीतर ध्यान और तप की शक्ति को जाग्रत करता है।

इस प्रकार, उपवास साधना का सर्वोच्च मार्ग है, लेकिन साधना का आधार सही आहार भी है। भोजन यदि प्रमाद लाता है तो वह ज्ञान, ध्यान और तप की जड़ को काट देता है; यदि वह प्रमादरहित है तो वही व्यक्ति की साधना को पुष्ट कर उसे मुक्ति-पथ पर आगे बढ़ाता है।

❀❀❀

रोगादि का कारण-अशुभ भोजन

कम्मोदयोदीरणा, णिमित्त-कारणं पमादवित्ती य।
पच्चक्ख हेदू-असुहभोयणं चिय रोयादीणं॥61॥

कर्म का उदय, उदीरणा व प्रमादवृत्ति रोग आदि का निमित्त कारण है किन्तु रोगादि का प्रत्यक्ष हेतु अशुभ भोजन है।

The rise of karma, its intensification, and negligent tendencies are the root causes of diseases and ailments; however, the immediate and direct cause of such diseases is impure and inauspicious food.

भावार्थ–ग्रन्थकार इस गाथा में रोग और अशान्ति के मूल कारणों को स्पष्ट करते हैं। वे कहते हैं कि आत्मा के साथ बंधे हुए कर्म, उनकी उदीरणा और प्रमादमयी प्रवृत्तियाँ रोगों के निमित्त कारण हैं। अर्थात् जब तक आत्मा पर अशुभ कर्मों का आवरण है, तब तक रोग और दुःख की सम्भावनाएँ बनी रहती हैं।

लेकिन इसके साथ ही वे यह भी कहते हैं कि रोगों का प्रत्यक्ष कारण अशुभ भोजन है। भोजन केवल शरीर को ही नहीं, आत्मा के संस्कारों को भी प्रभावित करता है। जो आहार इन्द्रियों को उत्तेजित करता है, शरीर को भारी करता है और मन को अस्थिर बनाता है, वह सीधे-सीधे रोगों को निमन्त्रण देता है।

साधना में आहार की शुद्धि अत्यन्त आवश्यक है। यदि

भोजन शुद्ध और सात्त्विक है तो वह आत्मा की निर्मलता का साधन बनता है, लेकिन यदि वह अशुभ है तो कर्मों की जंजीर को और कस देता है।

आधुनिक विज्ञान भी इसे प्रमाणित करता है।

Dr. Hippocrates (400 BCE, "Father of Medicine") ने कहा था–"Let food be thy medicine and medicine be thy food." यह इस तथ्य का सबसे पुराना वैज्ञानिक समर्थन है कि भोजन ही स्वास्थ्य और रोग दोनों का मूल कारण है।

Dr. Walter Willett (2019, Harvard T.H. Chan School of Public Health) ने अपने शोध में सिद्ध किया कि असंतुलित और अस्वास्थ्यकर भोजन (जैसे processed food, excess sugar, unhealthy fats) सीधे-सीधे chronic diseases जैसे diabetes, heart disease और cancer का प्रत्यक्ष कारण बनते हैं।

Dr. Mark Mattson (New England Journal of Medicine) ने यह भी दिखाया कि असंयमित आहार न केवल रोग उत्पन्न करता है, बल्कि मस्तिष्क और मन की शुद्धता को भी नष्ट करता है।

इस प्रकार, रोगों का मूल कारण तो कर्म और प्रमाद है, लेकिन उनका प्रत्यक्ष कारण अशुभ भोजन है। इसलिए व्यक्ति के लिए यह आवश्यक है कि वह भोजन को केवल स्वाद के लिए न ले, बल्कि साधना के उपकरण की तरह ले–शुद्ध, सात्त्विक और संयमित।

❀❀❀

62

कुभाव कृत उपवास-सङ्क्लेशतावर्द्धक

एगंतेणुववासो, णो हिद-कारगो जं किदुववासो।
कुभावेहि संकिलेस-वड्ढगो दुक्कम्म-पोसगो॥62॥

एकान्ततः उपवास हितकारक नहीं होता क्योंकि कुभावों से किया गया उपवास संक्लेशता का वर्द्धक और दुष्कर्मों का पोषक होता है।

Upavāsa is not inherently beneficial when undertaken with impure intentions, it merely increases afflictions and strengthens inauspicious karmas.

भावार्थ–आचार्य भगवन् इस गाथा में एक अत्यन्त गहरा सत्य उद्घाटित करते हैं। वे कहते हैं–उपवास अपने आप में स्वतः कल्याणकारी नहीं है। यदि यह शुभ भावनाओं के साथ किया जाए, तो यह आत्मा को पवित्र करता है और मुक्ति की ओर अग्रसर करता है। लेकिन यदि वही उपवास अहंकार, दिखावे, क्रोध, लोभ या संक्लेशपूर्ण भावनाओं के साथ किया जाए, तो वह साधना नहीं, बल्कि आत्मा के लिए बन्धन बन जाता है।

उपवास का मूल्य त्याग में नहीं, बल्कि उसके भाव में है। यदि कोई व्यक्ति उपवास इसलिए करता है कि लोग उसकी प्रशंसा करें, तो वह पुण्य का नहीं, अहंकार का पोषण करता है।

यदि कोई उपवास करते हुए भीतर से क्रोध, ईर्ष्या या लोभ में जलता है, तो वह आत्मा को निर्मल नहीं कर रहा, बल्कि और कलुषित कर रहा है।

यदि उपवास केवल शरीर को कष्ट देने का माध्यम बन जाए, तो वह शुद्धि का नहीं, संक्लेश का कारण है।

अर्थात्, उपवास तभी हितकारी है जब वह समत्व, श्रद्धा और शुद्ध भाव से किया जाए।

आधुनिक मनोविज्ञान भी यही कहता है कि intentions shape the outcomes.

Dr. Barbara Fredrickson (2001, JPSP) ने बताया कि सकारात्मक भावनाओं से की गई साधना व्यक्ति की मानसिक स्थिरता और आत्मिक विकास को बढ़ाती है, जबकि नकारात्मक भावनाओं से वही साधना मानसिक कष्ट को बढ़ा देती है।

इस प्रकार, उपवास तभी कल्याणकारी है जब उसके पीछे का भाव शुभ और निर्मल हो। अन्यथा वही उपवास आत्मा के लिए दुष्कर्मों का पोषण कर सकता है।

❀❀❀

63

सम्यक् व मिथ्या उपवास से सम्यक् व मिथ्या फल

जवेण जवो चणगेहि, चणगो उप्पज्जेदि जहा तहेव।
सम्मुववासेण सम्म-फलं इदरेण सया इदरं॥63॥

जैसे जौं से जौं और चने से चना उत्पन्न होता है उसी प्रकार सम्यक् उपवाससे सम्यक् फल और इतर अर्थात् मिथ्या (कषायादि सहित) उपवाससे सदैव मिथ्याफल प्राप्त होता है।

Just as barley produces barley and chickpeas produce chickpeas, in the same way, pure Upavāsa yields right fruits, while Upavāsa tainted with delusion and passions always yields false and harmful fruits.

भावार्थ–ग्रन्थकार कहते हैं–बीज जैसा होगा, फल भी वैसा ही होगा। जौ बोने पर जौ ही उगेगा, चना बोने पर चना ही निकलेगा। कभी ऐसा नहीं होता कि जौ से गेहूँ या चने से मक्का पैदा हो जाए।

उसी प्रकार, यदि उपवास सम्यक् श्रद्धा और शुद्ध भाव से किया जाए, तो उससे सम्यक् फल की ही प्राप्ति होती है अर्थात् शान्ति, ज्ञान, संयम और आत्मिक उन्नति। परन्तु यदि वही उपवास मिथ्या भाव, कषाय (क्रोध, मान, माया, लोभ) या दिखावे के साथ किया जाए, तो उसका फल

भी मिथ्या ही होगा अर्थात् कष्ट, अहंकार, और दुष्कर्मों का पोषण।

आधुनिक विज्ञान और मनोविज्ञान भी इसी सिद्धांत का समर्थन करते हैं।

Dr. Barbara Fredrickson (2001, JPSP) ने कहा कि यदि अनुशासन और साधना सकारात्मक भावनाओं के साथ हो, तो वे व्यक्ति के गुणों और सामर्थ्य को विकसित करती हैं। लेकिन यदि वही साधना नकारात्मक भावनाओं से हो, तो वह तनाव और मानसिक असन्तुलन को बढ़ाती है।

इसलिए उपवास केवल आहार त्याग का नाम नहीं, बल्कि भाव का बीज है। जिस भाव से किया जाए, उसी के अनुसार उसका फल मिलेगा।

❀❀❀

64

असुहस्स फलं ण सुहं, सुहुववासस्स कुफलं संभवं ण।
पावेण सुहपत्तीव, णिक्कंखपुण्णेण णिरयं व॥64॥

अशुभ उपवास का फल शुभ सम्भव नहीं होता है और शुभ उपवास का कुफल वैसे ही सम्भव नहीं है, जैसे पाप से सुख की प्राप्ति और निष्काङ्क्ष पुण्य से नरक की प्राप्ति कदापि सम्भव नहीं है।

The fruit of an inauspicious Upavāsa can never be auspicious, nor can a pure Upavāsa ever yield evil results–just as happiness can never arise from sin, and selfless merit can never lead to hell.

भावार्थ–ग्रन्थकार इस गाथा में उपवास और उसके फल का अटल नियम स्पष्ट करते हैं। वे कहते हैं कि अशुभ उपवास से शुभ फल कभी नहीं मिलता। यदि उपवास क्रोध, दिखावे, अहंकार या लोभ के साथ किया जाए, तो वह केवल पाप का पोषण करेगा। उस साधना से आत्मा को शांति या ज्ञान नहीं मिल सकता।

इसके विपरीत, शुभ उपवास–जो श्रद्धा, समत्व और निष्काम भाव से किया जाए–वह कभी अशुभ फल नहीं दे सकता। जैसे पाप से सुख पाना असम्भव है और निष्कांक्ष पुण्य से नरक की प्राप्ति भी असंभव है, वैसे ही साधना का परिणाम हमेशा उसके भाव के अनुसार ही होता है।

यहाँ आचार्य श्री का स्पष्ट संदेश है कि साधना में केवल बाहरी क्रिया नहीं, बल्कि भीतर का भाव निर्णायक है। उपवास यदि शुद्ध भाव से किया जाए तो उसका परिणाम शुद्ध और कल्याणकारी होगा। यदि वह दूषित भाव से किया जाए तो उसका परिणाम भी अशुभ ही होगा।

आधुनिक मनोविज्ञान भी इसी को "law of intention" कहता है।

Dr. Barbara Fredrickson (2001, JPSP) ने कहा कि सकारात्मक और निस्वार्थ भाव से किए गए कार्य दीर्घकालिक कल्याण लाते हैं।

इस प्रकार, उपवास का नियम स्पष्ट है–जैसा भाव, वैसा ही फल । शुभ उपवास से शुभ और अशुभ उपवास से अशुभ ही फल मिलता है।

❀❀❀

65

स्वास्थ्यवर्द्धक अनशन

भिसओ सय उवजोगी, मण्णेदि अणसणंसेट्ठसुत्थस्स।
अहवा समये समये, लंघणं रसचागो वि तहा॥65॥

वैद्य अनशन को श्रेष्ठ स्वास्थ्य के लिए सदा उपयोगी मानते हैं अथवा समय-समय पर लङ्घन तथा रसत्याग भी अच्छे स्वास्थ्य के लिए उपयोगी मानते हैं।

Physicians regard Anaśana (fasting) as ever–beneficial for good health; they also consider having light meal, periodic fasting and the renunciation of rich foods as conducive to maintaining well–being.

भावार्थ–उपवास न केवल आत्मा की शुद्धि के लिए, बल्कि शरीर के स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी है। वैद्य और चिकित्सक सदा से मानते आए हैं कि अनशन (पूर्ण उपवास) शरीर की शुद्धि का सर्वोत्तम उपाय है। यह पाचन तंत्र को विश्राम देता है, शरीर में संचित विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को प्रबल करता है।

इसी प्रकार, समय-समय पर लघु लंघन (भारी, तैलीय और अम्लीय भोजनों का त्याग, अल्पाहार) और रसत्याग (घी, दूध, तैलादि का त्याग) भी स्वास्थ्य की दृष्टि से

अत्यंत लाभदायक हैं। ये शरीर को संतुलित रखते हैं, रोगों से बचाते हैं और मन को हल्का एवं स्थिर बनाते हैं।

आधुनिक विज्ञान ने भी उपवास और आहार- संयम की इस महिमा को स्वीकार किया है।

Dr. Yoshinori Ohsumi (2016, Nobel Prize) ने सिद्ध किया कि उपवास के दौरान शरीर में autophagy की प्रक्रिया सक्रिय होती है, जिससे क्षतिग्रस्त कोशिकाएँ टूटकर नष्ट हो जाती हैं और शरीर का नवीनीकरण होता है।

Dr. Valter Longo (2018, The Longevity Diet) ने दिखाया कि समय-समय पर किया गया उपवास दीर्घायु, स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली और मानसिक स्पष्टता के लिए अत्यंत उपयोगी है।

Dr. Mark Mattson (2019, New England Journal of Medicine) ने कहा कि intermittent fasting मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बढ़ाता है और मोटापा, डायबिटीज व हृदय रोगों को रोकने में सहायक है ।

इस प्रकार, उपवास केवल आत्मा के कल्याण का साधन नहीं है, बल्कि शरीर के लिए भी एक अमोघ औषधि है । वैद्य इसे स्वास्थ्य का रक्षक मानते हैं और विज्ञान इसे "natural healing therapy" कहता है।

❀❀❀

66

अजीर्ण भोजन-रोगमूल

अजिण्ण-भोयणं सव्व-रोय-मूलं, मण्णिज्जदि भिसगेहि।
कम्मुदयं विणा जहवि, आमयुप्पत्ती असक्का दु॥66॥

वैद्यजनों के द्वारा अजीर्ण भोजन सर्वरोगों का मूल माना जाता है। यद्यपि कर्मोदय के बिना रोगों की उत्पत्ति अशक्य है।

Physicians regard Ajīrṇa (indigestion caused by improper food) as the root of all diseases; yet without the rise of karmas, the manifestation of diseases is not possible.

भावार्थ–ग्रन्थकार इस गाथा में आहार, रोग और कर्म के गहरे संबंध को उजागर करते हैं। वे कहते हैं कि वैद्य यह मानते हैं कि अजीर्ण भोजन–अर्थात् ऐसा भोजन जो ठीक से पच न पाए–सभी रोगों का मूल कारण है। जब आहार असमय, असंयमित या आवश्यकता से अधिक लिया जाता है, तो पाचन अग्नि मन्द पड़ जाती है। परिणामस्वरूप शरीर में विषैले तत्व (आम) बनते हैं और यही धीरे-धीरे रोगों का कारण बन जाते हैं।

लेकिन आचार्य महाराज यह भी स्पष्ट करते हैं कि केवल भोजन ही रोग का कारण नहीं है। यदि कर्मोदय न हो, तो अजीर्ण भोजन भी रोग उत्पन्न नहीं कर सकता। कर्मों का

उदय ही वह अदृश्य निमित्त है जो अशुभ आहार को रोग का कारण बना देता है।

यही कारण है कि शुद्ध आहार के साथ-साथ शुद्ध भाव भी आवश्यक हैं। आधुनिक चिकित्सा और आयुर्वेद दोनों इस विचार की पुष्टि करते हैं।

आयुर्वेदाचार्यों ने कहा है **''अजीर्णं भोजनं विषं''** अर्थात् अजीर्ण भोजन विष तुल्य है।

Dr. Walter C. Willett (Harvard School of Public Health, 2019) ने शोध में बताया कि खराब भोजन की आदतें (overeating, processed food) लगभग सभी chronic diseases (मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग) की जड़ हैं।

जैन दर्शन इस पर और गहराई से कहता है कि यह सब केवल आहार का परिणाम नहीं, बल्कि कर्मोदय का प्रभाव भी है।

इस प्रकार, रोगों का वास्तविक कारण द्वैत है—बाह्य कारण आहार है, और आन्तरिक कारण कर्मोदय है।

❀❀❀

67

उपवास से रोग नाश

उववासेण खयंते, अजिण्णाइ-रोया तं भिसगो अवि।
णिद्देसेदि अजिण्णं, वारिदुं लंघण-अणसणाणि।।67।।

उपवास से अजीर्णादि रोग नष्ट हो जाते हैं। अतः अजीर्ण का निवारण करने के लिए वैद्य भी लङ्घन व अनशन का निर्देश देते हैं।

Upavāsa destroys ailments such as indigestion. Therefore, even physicians prescribe light eating (laṅghana) and fasting (Anaśana) as effective remedies for digestive disorders.

भावार्थ–ग्रन्थकार बताते हैं कि उपवास केवल आत्मिक शुद्धि का साधन ही नहीं, बल्कि शरीर के लिए भी औषधि है। अजीर्ण (indigestion) सभी रोगों की जड़ मानी गई है। जब भोजन पचता नहीं, तो वह शरीर में विषाक्त द्रव्यों को उत्पन्न करता है और विभिन्न रोगों का कारण बनता है।

उपवास इस अजीर्ण का सर्वोत्तम उपचार है। जब शरीर को भोजन से विश्राम मिलता है, तो पाचन अग्नि पुनः प्रज्वलित होती है, विषैले द्रव्य (आम) जलते हैं और शरीर हल्का, सन्तुलित और स्वस्थ हो जाता है। इसी कारण वैद्य भी अजीर्ण के रोगियों को लघु लंघन (हल्का भोजन) और अनशन (पूर्ण उपवास) की सलाह देते हैं।

आयुर्वेद और आधुनिक विज्ञान दोनों ही इस विचार का समर्थन करते हैं।

चरक संहिता (Sutrasthana 25.40) में स्पष्ट कहा गया है–**"अजीर्णं रोगाणामारम्भः''** अर्थात् अजीर्ण ही सभी रोगों की जड़ है, और उसका प्रमुख उपचार है लघु भोजन और उपवास।

Dr. Valter Longo (2018, The Longevity Diet) ने दिखाया कि नियमित fasting पाचन शक्ति को सुधारता है और metabolism को संतुलित करता है, जिससे indigestion और chronic digestive disorders में लाभ होता है।

इस प्रकार, उपवास आत्मा की मुक्ति का साधन तो है ही, शरीर के लिए भी वह एक प्राकृतिक औषधि है। वैद्य भी इसे रोग-निवारण की अमोघ पद्धति मानते हैं।

❀❀❀

68

अनुपवास स्वरूप

अणुववासो दु णेयो, उण्हजलसेवणं मेत्तं समये।
कयाइ अणुववासो वि, विसिट्ठो चिय उववासादो॥68॥

मात्र गर्मजल का सेवन करना जिनागम में अनुपवास कहा गया है। कदाचित् अनुपवास, उपवास से भी विशिष्ट होता है।

In the Jain scriptures, consuming only warm water is regarded as Anupavāsa. At times, Anupavāsa is considered even more distinguished than ordinary fasting.

भावार्थ– मात्र ऊष्ण जल का सेवन अनुपवास कहलाता है। यह साधना शरीर को हल्का करती है, पाचन शक्ति को सन्तुलित करती है और आत्मा को संयम और स्थिरता की ओर ले जाती है।

ग्रन्थकार आगे कहते हैं कि कभी-कभी अनुपवास–उपवास से भी अधिक श्रेष्ठ माना जाता है। क्योंकि यह न केवल शरीर को शुद्ध करता है, बल्कि आत्मा को गहन तप-अग्नि में स्थित कर देता है, अर्थात् ग्रहण करने को तत्पर भी हुए और वह भी मात्र ऊष्ण जल। ऐसे अनुपवास से व्यक्ति की इन्द्रियाँ और भी अधिक संयमित होती हैं,

चित्त एकाग्र होता है और आत्मा को गहन अनुभूति का अवसर मिलता है।

आयुर्वेद में भी उष्णोदक सेवन (गर्म जल का प्रयोग) पाचन शक्ति को प्रज्वलित करने और शरीर से विषाक्त तत्वों को बाहर निकालने का सर्वोत्तम उपाय माना गया है।

इस प्रकार, केवल गुनगुने जल के ग्रहण रूप अनुपवास आत्मा की शुद्धि और शरीर की स्वास्थ्य रक्षा के लिए अत्यन्त श्रेष्ठ साधन है।

❀❀❀

69

अनुपवास लाभदायक

उप्पज्जंते देहे, बहुरोया हंदि णीरहासेणं।
विवेगी तं करेज्जा, पिविय बहुजलं अणुववासं॥69॥

पानी की कमी से शरीर में बहुत रोग उत्पन्न होते हैं। इसलिए विवेकीजनों को बहुत जल पीकर अनुपवास करना चाहिए।

A lack of water gives rise to many diseases in the body; therefore, the wise should undertake Anupavāsa while ensuring adequate hydration.

भावार्थ–आचार्य भगवन् श्री वसुनन्दी जी मुनिराज इस गाथा में उपवास और स्वास्थ्य के बीच सन्तुलन की महत्ता बताते हैं। वे कहते हैं कि जल की कमी शरीर के लिए घातक है। यदि शरीर को पर्याप्त जल न मिले, तो उसमें अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं–जैसे कब्ज, पथरी, मूत्र विकार, त्वचा रोग और थकान।

इसीलिए विवेकी व्यक्ति अनुपवास करते हुए शरीर में जल की पूर्ति करता रहे। जल जीवन का मूल तत्व है और शरीर की प्रत्येक क्रिया जल पर आधारित है। जब व्यक्ति मात्र अनुपवास करता है तो यह शरीर को शक्ति देता है, विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है और आत्मा को साधना के लिए स्थिर और सक्षम बनाए रखता है।

आधुनिक चिकित्सा भी इस सत्य को स्वीकार करती है।

Dr. Fereydoon Batmanghelidj (1992, Your Body's Many Cries for Water) ने कहा कि जल की कमी शरीर में 60% से अधिक रोगों की जड़ है और पर्याप्त जल पीना ही उनका सबसे सरल उपचार है।

World Health Organization (WHO, 2011 Report) ने चेतावनी दी कि dehydration (निर्जलीकरण) global health के लिए गम्भीर खतरा है और इससे kidney disease, heat stroke और digestive disorders का खतरा बढ़ता है।

Dr. Valter Longo (2018, The Longevity Diet) ने भी fasting के दौरान उचित मात्रा में जल सेवन को आवश्यक बताया ताकि शरीर detoxification और regeneration की प्रक्रिया को सन्तुलित ढंग से पूरा कर सके।

इस प्रकार, विवेकी व्यक्ति का अनुपवास केवल आहार-त्याग नहीं है, बल्कि यह समझदारी है कि जल के महत्व को स्वीकार किया जाए।

❀❀❀

ज्वरादि हारक-अनुपवास

जर कफुच्चरत्तचाव-सीद-रोयी अण्णं पच्चक्खित्तु।
उण्ह-जल-पाणगं णियपइडि-रिदु-अणुसारेण पिवदु॥70॥

ज्वर, कफ, उच्चरक्तचाप व शीत (जुखाम) रोगीको अन्नका त्यागकर अपनी प्रकृति व ऋतुके अनुसार गर्म जल व पानक पीना चाहिए।

Patients suffering from fever, phlegm, high blood pressure, or cold should abstain from solid food and instead consume warm water and suitable herbal drinks according to their constitution and the prevailing season.

भावार्थ–ग्रन्थकार यहाँ आहार-नियम और स्वास्थ्य का सीधा सम्बन्ध बताते हैं। वे कहते हैं कि यदि किसी व्यक्ति को ज्वर, कफ, उच्च रक्तचाप या शीत-ज्वर (सर्दी-जुकाम) हो, तो उसे अन्न का त्याग करना चाहिए। ऐसे समय पर भोजन शरीर को और भारी करता है और रोग को बढ़ाता है। इसके विपरीत, केवल गर्म जल या अपनी प्रकृति (वात, पित्त, कफ) और ऋतु (गर्मी, वर्षा, शीत) के अनुसार उपयुक्त पानक का सेवन करना चाहिए।

इससे शरीर हल्का होता है, पाचन अग्नि प्रज्वलित रहती है और रोग स्वतः कम होने लगता है। अन्न का त्याग और

जल-पानक का सेवन, शरीर को न केवल शुद्ध करता है, बल्कि रोग निवारण में औषधि का कार्य करता है।

आयुर्वेद और आधुनिक चिकित्सा दोनों इस मत का समर्थन करते हैं।

चरक संहिता (Sutrasthana 22.10) में कहा गया है कि ज्वर आदि रोगों में लंघन (उपवास) ही प्रथम औषधि है।

Acharya Vagbhatta (Ashtanga Hridaya, Nidanasthana) ने भी लिखा कि कफ और ज्वर के रोगियों को हल्का और गर्म पेय ही देना चाहिए।

Dr. Valter Longo (2018, The Longevity Diet) और Dr. Mark Mattson (2019, NEJM) दोनों ने आधुनिक शोध में दिखाया कि fasting और warm fluids से body detoxification होता है और रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

इस प्रकार, रोगावस्था में अन्न का त्याग और गर्म जल-पानक का सेवन न केवल शरीर को संतुलित करता है, बल्कि रोगों के शीघ्र निवारण में भी सहायक है। यही कारण है कि विवेकी चिकित्सक और आचार्य इसे स्वास्थ्य की प्रथम औषधि मानते हैं।

❀❀❀❀

लंघन वा ऊनोदर से रोग नष्ट

लंघणेण समंति कफ-पित्त-वाद-जणिदण्णबहुरोया वि।
फुडदि अप्पसत्ती वा, णूणुदरेण खयेदि कम्मं॥71॥

लङ्घन करनेसे या ऊनोदर करनेसे कफ, पित्त व वात जनित अन्य बहुत रोग भी शमित होते हैं, आत्माकी शक्ति प्रकट होती है एवं कर्म नाशको प्राप्त होते हैं।

By practicing Laṅghana (having light meal) or Unodara (eating less than required), diseases caused by phlegm, bile, and wind are pacified; the inner power of the soul manifests, and karmas are destroyed.

भावार्थ–ग्रन्थकार यहाँ बताते हैं कि लङ्घन (उपवास) और उनोदर (संयमित अल्पाहार) केवल साधना ही नहीं, बल्कि औषधि भी हैं। जब मनुष्य अधिक भोजन करता है, तो उसके भीतर कफ, पित्त और वात का असन्तुलन बढ़ जाता है, जिससे असंख्य रोग उत्पन्न होते हैं–जैसे पाचन-दोष, मोटापा, उच्च रक्तचाप, त्वचा रोग और मानसिक अशान्ति।

लेकिन जब वह लङ्घन करता है या आवश्यकता से कम भोजन करता है, तो यह असन्तुलन शान्त होता है।

शरीर हल्का होता है, पाचन–अग्नि प्रज्वलित होती है और अनेक रोग अपने आप नष्ट हो जाते हैं।

इसी के साथ, आत्मा पर लगे आलस्य और जड़ता की परत हटती है और उसकी स्वाभाविक शक्ति प्रकट होती है। यही शक्ति व्यक्ति को संयम, ध्यान और तप की ओर अग्रसर करती है। आचार्य श्री स्पष्ट कहते हैं कि ऐसा आहार–संयम केवल रोग निवारण नहीं करता, बल्कि आत्मा के कर्म–बन्धन को भी तोड़ता है, निर्जरा का कारण बनता है।

''लङ्घनं परम् औषधम्।'' अर्थात् लङ्घन सबसे श्रेष्ठ औषधि है।

इस प्रकार, लङ्घन और ऊनोदर शरीर और आत्मा दोनों के लिए वरदान हैं—वे रोगों का शमन करते हैं, आत्मिक शक्ति को जाग्रत करते हैं और कर्म–निर्जरा का मार्ग प्रशस्त करते हैं।

❀❀❀

उपवास व अनुपवास-रोगनिरोध क्षमता वर्द्धक

उववासणुववासेहि, वड्ढेदि रोयणिरोह-सामच्छं।
समंति अणेगरोया, हस्सदि तहा विसयासत्ती।।72।।

उपवास व अनुपवास से रोगनिरोध की सामर्थ्य बढ़ती है। अनेक रोगों का शमन होता है तथा विषयासक्ति घटती है।

Through Upavāsa and Anupavāsa, the body's natural ability to prevent diseases strengthens. Many ailments are pacified, and attachment to sensual objects gradually diminishes.

भावार्थ–ग्रन्थकार यहाँ बताते हैं कि उपवास और अनुपवास केवल आत्मिक साधना ही नहीं, बल्कि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी वरदान हैं। जब व्यक्ति उपवास करता है, तो शरीर की रोग-निरोधक क्षमता (immunity) बढ़ती है। पाचन तन्त्र को विश्राम मिलता है, विषाक्त तत्व बाहर निकलते हैं और रक्त शुद्ध होता है। परिणामस्वरूप अनेक रोग अपने आप शमित हो जाते हैं।

इसके साथ ही, उपवास का सबसे गहरा प्रभाव मन और आत्मा पर पड़ता है। भोग-वासनाएँ, जो सामान्य जीवन

में निरन्तर सक्रिय रहती हैं, उपवास से धीरे–धीरे कम होने लगती हैं। व्यक्ति के भीतर विषयासक्ति (sensual attachment) घटती है और आत्मा अपनी स्वाभाविक शांति और स्थिरता का अनुभव करती है।

इस प्रकार, उपवास और अनुपवास शरीर को रोगों से मुक्त करते हैं, मन को वासनाओं से हल्का करते हैं और आत्मा को अपने वास्तविक स्वरूप के निकट ले जाते हैं।

❀❀❀

उपवास व अनुपवास से वैराग्यादि परिपक्व

तेहि पक्को सम्मत्त-वेरग्ग-तव-संजमज्झाणाइं।
जह तह अक्कतावेण, पुप्फफलाइं च मिदिगा अवि॥73॥

उपवास व अनुपवास से सम्यक्त्व, वैराग्य, तप, संयम और ध्यान उसी प्रकार परिपक्व होते हैं जैसे सूर्य के ताप से पुष्प, फल और मिट्टी भी परिपक्व होते हैं।

Through the practices of Upavāsa and Anupavāsa, equanimity, detachment, austerity, self-restraint, and meditation blossom and mature–just as flowers, fruits, and even the soil ripen under the gentle warmth of the sun.

भावार्थ–उपवास और अनुपवास का प्रभाव व्यक्ति की आत्मा पर उतना ही गहरा है जितना सूर्य का ताप प्रकृति पर। सूर्य की ऊष्मा केवल प्रकाश नहीं देती, बल्कि फूल को खिलाती है, फल को पकाती है और मिट्टी को भी परिपक्क बना देती है। उसके बिना विकास अधूरा है।

इसी प्रकार, उपवास और अनुपवास व्यक्ति के भीतर छिपे गुणों को परिपक्व करते हैं। उनसे समत्व दृढ़ होता है, वैराग्य पुष्प की तरह खिलता है, तप फल की तरह पकता है, संयम मिट्टी की तरह स्थिरता और सहनशीलता पाता है,

और ध्यान वृक्ष की जड़ों की तरह गहराई में जाकर व्यक्ति को स्थिर करता है।

यह साधना व्यक्ति के भीतर की अपरिपक्व भावनाओं को परिपक्व बनाती है। जैसे कच्चा फल समय और ताप से धीरे-धीरे पककर मधुर हो जाता है, वैसे ही साधना से आत्मा के गुण प्रकट होकर उसे मुक्ति पथ पर अग्रसर करते हैं।

आधुनिक विज्ञान भी इस अनुभव का समर्थन करता है।

Dr. Barbara ने सिद्ध किया कि संयम और साधना से सकारात्मक भावनाएँ समय के साथ "ripen" होकर स्थायी शांति और वैराग्य देती हैं।

इस प्रकार, उन उपवास और अनुपवास साधनों से आत्मा के गुण परिपक्व होते हैं और व्यक्ति को उसके परम लक्ष्य के समीप ले जाते हैं।

❀❀❀

74

उपवास व अनुपवास से विषाक्त पदार्थ नष्ट

तेहि देहे विज्जंत-विसत्तपदत्था तह उहट्टंते।
पवणेणं पज्जण्णो, कद्दमो जह सलिलवेगेण॥74॥

उन उपवास व अनुपवास से शरीर में विद्यमान विषाक्त पदार्थ उसी प्रकार नष्ट हो जाते हैं जैसे हवा से बादल और जल के वेग से कीचड़ नष्ट हो जाती है।

Through Upavāsas and Anupavāsas, the toxins present in the body are eliminate–just as clouds are dispersed by the wind and mud is washed away by the force of flowing water.

भावार्थ–ग्रन्थकार इस गाथा में एक सजीव और सुन्दर उपमा देते हैं। वे कहते हैं कि उपवास और अनुपवास शरीर को भीतर से शुद्ध करते हैं। जब हम बार-बार असंयमित और भारी भोजन करते हैं, तो शरीर में विषाक्त पदार्थ (toxins) जमा होने लगते हैं। यही विषाक्तता रोगों की जड़ बनती है।

लेकिन जब व्यक्ति उपवास करता है, तो शरीर को विश्राम मिलता है और भीतर की स्वाभाविक शुद्धि-प्रक्रिया सक्रिय हो जाती है। शरीर की कोशिकाएँ संचित अपशिष्ट

को बाहर फेंकती हैं, पाचन अग्नि मजबूत होती है और रक्त शुद्ध होता है। इस प्रकार विषाक्त पदार्थ उसी तरह नष्ट हो जाते हैं जैसे–हवा बादलों को तितर–बितर कर देती है, और आकाश निर्मल हो जाता है। तेज जलधारा कीचड़ को बहा ले जाती है, और भूमि स्वच्छ हो जाती है।

❀❀❀

75

स्थूलता शमन का साधन—उपवास

थूलदेहीण देहो, णियमेण गिहो अणेगरोयाणं।
तं समिदुं ओसहीव, उववासो अणुववासो वा॥75॥

स्थूल देह वालों की देह नियम से अनेक रोगों का घर बन जाती है, उस देहकी स्थूलता को शमित करने के लिए उपवास या अनुपवास औषधि के समान है।

For those with a corpulent body, the body naturally becomes a home to many diseases. To pacify and reduce this heaviness, Upavāsa or Anupavāsa acts like a true medicine.

भावार्थ—ग्रन्थकार इस गाथा में स्थूलता (obesity) को रोगों का आधार बताते हैं। जब शरीर अत्यधिक भारी और असन्तुलित हो जाता है, तो वह स्वयं अनेक रोगों का घर बन जाता है—जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, पाचन विकार और श्वसन रोग। स्थूलता केवल शरीर को ही नहीं, बल्कि मन को भी जड़ और आलसी बना देती है।

इसीलिए वे कहते हैं कि इस स्थूलता को शमित करने के लिए उपवास और अनुपवास औषधि के समान हैं। जिस प्रकार दवा रोग को मिटाती है, उसी प्रकार उपवास शरीर की अनावश्यक चर्बी और विषाक्तता को मिटाता है। यह

पाचन अग्नि को प्रज्वलित करता है, रक्त को शुद्ध करता है और शरीर को हल्का व स्वस्थ बनाता है।

World Health Organization (WHO, 2022 report on Obesity) ने कहा है कि स्थूलता 200 से अधिक रोगों की जड़ है और इसका सबसे सरल समाधान है–dietary discipline और fasting।

Dr. Roy Taylor (2017, Newcastle University, UK) ने अपने शोध में सिद्ध किया कि नियंत्रित fasting और calorie–restriction से टाइप-2 डायबिटीज और मोटापे को पलटा जा सकता है।

Dr. Krista Varady (2013, University of Illinois, USA) ने "Alternate–Day Fasting", पर किए गए clinical trials में पाया कि उपवास से केवल वजन ही नहीं घटता, बल्कि हृदय रोग और cholesterol भी नियन्त्रित होते हैं।

इस प्रकार, उपवास और अनुपवास स्थूलता को दूर करने और रोगों से बचने के लिए वैसी ही औषधि हैं जैसी किसी रोग के लिए दवा। अन्तर केवल इतना है कि यह औषधि बाहर से नहीं, भीतर से आत्मा और शरीर दोनों को शुद्ध करती है।

❀❀❀

76

विशिष्ट चिकित्सा

रत्तवियारं समिदुं, देहभारं पकुव्वेदुं णूणं।
अणुववासोववासो, भासिदा चिगिच्छा विसिट्ठा।।76।।

रक्तविकार को शमित करने के लिए, शरीर के भार को कम करने के लिए अनुपवास व उपवास विशिष्ट चिकित्सा कही गई है।

For pacifying blood disorders and reducing bodily heaviness, Anupavāsa and Upavāsa are regarded as distinguished therapies.

भावार्थ–ग्रन्थकार यहाँ बताते हैं कि उपवास और अनुपवास केवल आध्यात्मिक साधना ही नहीं, बल्कि शरीर की विशेष चिकित्सा भी हैं। जब शरीर में रक्तविकार (blood disorders) उत्पन्न होते हैं–जैसे रक्तचाप असन्तुलन, रक्तशुद्धि की कमी, त्वचा पर फोड़े-फुंसियाँ, या आलस्य और थकान–तो उनका मुख्य कारण है शरीर का भारीपन और विषाक्तता ।

ऐसी स्थिति में उपवास और अनुपवास सर्वोत्तम औषधि के रूप में कार्य करते हैं। ये शरीर को हल्का करते हैं, पाचन और यकृत (liver) की क्रियाओं को सशक्त बनाते हैं और रक्त को शुद्ध करते हैं। परिणामस्वरूप रक्तविकार शान्त होते हैं और शरीर पुनः स्वस्थ और सन्तुलित हो जाता है।

Dr. Michael Mosley (2012, BBC Documentary "Eat, Fast & Live Longer") ने दिखाया कि intermittent fasting रक्त में शर्करा और वसा को कम करता है और रक्तशुद्धि की प्रक्रियाओं को तेज करता है।

Dr. Krista Varady (2013, University of Illinois, USA) के "Alternate–Day Fasting" trials में पाया गया कि उपवास से cholesterol और triglycerides घटते हैं और रक्त का सन्तुलन सुधरता है।

आयुर्वेद में भी कहा गया है कि लङ्घन और उपवास रक्त को शुद्ध करने और विकारों को दूर करने की सर्वोत्तम चिकित्सा हैं।

इस प्रकार, उपवास और अनुपवास को केवल धार्मिक साधना के साथ–साथ रक्त की विशिष्ट चिकित्सा के रूप में भी देखना चाहिए। यह साधना रोग का निवारण भी करती है और आत्मा को मुक्ति–पथ की ओर अग्रसर भी करती है।

❀❀❀

मधुमेहनाशक

महुमेहं समिदुं अवि, सत्तीए उववासमणुववासं।
करेज्ज समये समये, चित्तविसुद्धीए हरिसेण॥77॥

मधुमेह को शमित करने के लिए भी चित्त की विशुद्धिपूर्वक हर्ष से समय-समय पर शक्तिपूर्वक उपवास व अनुपवास करना चाहिए।

To pacify diabetes, one should undertake Upavāsa and Anupavāsa from time to time, with inner purity and cheerfulness, performed with strength and discipline.

भावार्थ–ग्रन्थकार इस गाथा में एक अत्यन्त व्यावहारिक शिक्षा देते हैं। वे कहते हैं कि मधुमेह (diabetes), जो असंयमित आहार, आलस्य और मानसिक अशान्ति से उत्पन्न होता है, उसका शमन उपवास और अनुपवास से किया जा सकता है। लेकिन यह उपवास केवल शरीर के लिए नहीं, बल्कि चित्त की विशुद्धि और प्रसन्नता के साथ होना चाहिए।

यदि उपवास को बोझ मानकर, दुःख या क्रोध से किया जाए, तो वह आत्मा को निर्मल नहीं करेगा। किन्तु जब व्यक्ति हर्षपूर्वक, शक्ति और अनुशासन के साथ उपवास करता है, तो उसका प्रभाव गहरा होता है। इससे शरीर का

शर्करा-संतुलन सुधरता है, मन स्थिर होता है और आत्मा के भीतर ऊर्जा और शांति प्रकट होती है।

आधुनिक चिकित्सा भी उपवास और अनुपवास को मधुमेह-नियंत्रण का श्रेष्ठ साधन मानती है।

Dr. Roy Taylor (1017, Newcastle University, UK) ने अपने clinical trials में सिद्ध किया कि controlled fasting और calorie restriction से टाइप-2 डायबिटीज को उल्टा (reversal) किया जा सकता है।

Dr. Jason Fung (2016, The Obesity Code) ने दिखाया कि intermittent fasting insulin resistance को घटाता है और रक्त शर्करा को सामान्य करता है।

Dr. Krista Varady (2013, University of Illinois, USA) कहा कि alternate–day fasting से मधुमेह के रोगियों में रक्त शर्करा और वजन दोनों में लाभकारी परिवर्तन आते हैं।

इस प्रकार, मधुमेह का शमन केवल औषधियों से ही नहीं, बल्कि चित्त की निर्मलता और हर्षपूर्वक किए गए उपवास-अनुपवास से भी होता है। यह साधना रोग को भी नियन्त्रित करती है और आत्मा को भी प्रफुल्लित करती है।

❀❀❀

78

उदरशोधक

णिय-असंतुलिद-पाचण-किरियाए संतुलणत्थं सया हि।
उववास-मणुववासं, करेज्ज उदरं सोहेदुं पि॥78॥

अपनी असन्तुलित पाचनक्रिया के सन्तुलन के लिए एवं उदर शोधन के लिए भी सदा ही उपवास या अनुपवास करना चाहिए।

To balance one's disturbed digestive function and for cleansing the stomach, one should regularly undertake Upavāsa or Anupavāsa.

भावार्थ–यहाँ ग्रन्थकार स्पष्ट करते हैं कि उपवास केवल साधना ही नहीं, बल्कि शरीर के लिए भी एक अमूल्य औषधि है। जब पाचन क्रिया असन्तुलित हो जाती है, भोजन ठीक से न पचे, गैस, अम्लता, कब्ज या भारीपन हो, तो शरीर रोगों का घर बन जाता है।

इसीलिए वे कहते हैं कि उपवास और अनुपवास पाचन के सन्तुलन और उदर-शोधन (stomach cleansing) के लिए आवश्यक हैं।

उपवास पाचन तन्त्र को विश्राम देता है, जिससे जठराग्नि पुनः प्रज्वलित होती है।

अनुपवास शरीर को हल्का करता है और उदर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है।

Dr. Yoshinori Ohsumi (2016, Nobel Prize) उपवास से पाचन तंत्र और उदर में जमा अपशिष्ट कोशिकाएँ नष्ट हो जाती हैं।

Dr. Michael Mosley (2012, BBC Documentary "Eat, Fast & Live Longer")–intermittent fasting digestion reset करता है और उदर की सफाई (detox) करके नए रोगों को रोकता है।

इस प्रकार, उपवास और अनुपवास उदर-शोधन और पाचन सन्तुलन के लिए प्राकृतिक औषधि हैं, जो रोगों को जड़ से मिटाते हैं और आत्मा को साधना के लिए हल्कापन प्रदान करते हैं।

❀❀❀

79

कार्यक्षमता वर्द्धक

उववासणुववासेहि, पावदि संतिं बहु-उज्जा-सत्तिं।
आवेगो णियंतिदो, संवड्ढदि कज्ज-सामच्छं।।79।।

उपवास व अनुपवास से जीव शान्ति व बहुत ऊर्जा शक्ति को प्राप्त करता है, आवेग नियन्त्रित होता है एवं कार्य करने की सामर्थ्य सम्वर्द्धित होती है।

Through Upavāsa and Anupavāsa, the soul attains peace and abundant energy. Impulses are restrained, and the capacity for purposeful action increases.

भावार्थ–ग्रन्थकार यहाँ कहते हैं कि उपवास और अनुपवास का प्रभाव केवल आत्मा पर ही नहीं, बल्कि शरीर और मन पर भी अद्‌भुत रूप से प्रकट होता है।

जब व्यक्ति उपवास करता है तो भीतर की अशांति शिथिल हो जाती है और आत्मा स्वभावतः शान्ति का अनुभव करती है। शरीर हल्का होता है, इन्द्रियाँ संयमित होती हैं और मन स्थिर होता है।

इस स्थिरता के कारण व्यक्ति को नई ऊर्जा का सञ्चार होता है–एक ऐसी ऊर्जा जो भोगों की ओर नहीं, बल्कि आत्मिक उत्थान में लगती है।

इसके साथ ही, उपवास और अनुपवास व्यक्ति के भावनात्मक आवेगों को भी नियंत्रित करते हैं। क्रोध, लोभ, ईर्ष्या जैसे आवेग धीरे-धीरे शान्त होते हैं और संयम का भाव उत्पन्न होता है। परिणामस्वरूप व्यक्ति का कार्य करने की क्षमता–चाहे वह साधना हो या सेवा–अत्यधिक बढ़ जाती है।

आधुनिक शोध भी इस तथ्य की पुष्टि करता है।

Dr. Matthew Phillips (2019, Lancet Neurology) ने अपने clinical studies में पाया कि fasting से शरीर में ketone bodies बढ़ती हैं, जो मस्तिष्क को अतिरिक्त ऊर्जा और clarity प्रदान करती हैं।

National Institute on Aging (USA, 2020 report) ने बताया कि intermittent fasting न केवल ऊर्जा स्तर को स्थिर रखता है बल्कि impulsive behavior को भी regulate करता है।

इस प्रकार, उपवास और अनुपवास जीव के लिए ऊर्जा, शांति और सामर्थ्य के स्रोत हैं। यह व्यक्ति को बाहरी भोजन से नहीं, बल्कि आन्तरिक शक्ति से परिपूर्ण करते हैं।

❀❀❀

80

दीर्घायुकारक

उववासाणुववासो, बहुउवजोगी दु हिअयरोयाणं।
दीहाउ-कारणं बहु-हिअय-विसेसण्णू वदंति वि॥80॥

उपवास व अनुपवास हृदय रोगों के लिए बहुत उपयोगी है, वह दीर्घायु का कारण भी है, ऐसा बहुत से हृदय विशेषज्ञ भी कहते हैं।

Upavāsa and Anupavāsa are highly beneficial for heart diseases. They are also considered to promote longevity, as affirmed by many cardiologists.

भावार्थ–ग्रन्थकार इस गाथा में उपवास और अनुपवास की चिकित्सा-शक्ति को स्पष्ट करते हैं। वे कहते हैं कि उपवास केवल आत्मा की साधना ही नहीं, बल्कि हृदय के स्वास्थ्य के लिए भी अत्यन्त उपयोगी है। जब मनुष्य असंयमित आहार लेता है, तो उसका हृदय अधिक कार्यभार से ग्रस्त हो जाता है–रक्तचाप बढ़ता है, धमनियों में अवरोध बनने लगते हैं और हृदय रोग उत्पन्न होते हैं।

उपवास और अनुपवास इस असन्तुलन को दूर करते हैं। शरीर हल्का होता है, रक्त का संचार सुधरता है और हृदय पर से अतिरिक्त भार कम होता है। इस कारण हृदय अधिक स्वस्थ और सक्षम बनता है। यही नहीं, ये साधनाएँ शरीर

की कोशिकाओं को भी पुनर्जीवन देती हैं, जिससे दीर्घायु प्राप्त होती है।

आधुनिक हृदय-विशेषज्ञ भी इस सत्य को स्वीकार करते हैं।

Dr. Dean Ornish (USA, 1990 research) ने सिद्ध किया कि नियंत्रित आहार और fasting से हृदय रोगों को न केवल रोका जा सकता है, बल्कि धमनियों के अवरोध भी कम किए जा सकते हैं।

American Heart Association (2020 report) ने बताया कि intermittent fasting और calorie restriction से हृदय रोग का खतरा घटता है और जीवनकाल बढ़ता है।

Dr. Caldwell Esselstyn (Cleveland Clinic, USA) ने यह भी दर्शाया कि disciplined fasting और dietary control से हृदय रोगियों ने अपने जीवन की गुणवत्ता और longevity में उल्लेखनीय सुधार पाया।

European Society of Cardiology (2020) की रिपोर्ट में यह निष्कर्ष आया कि नियमित fasting हृदय की pumping efficiency को बढ़ाता है और cardiac stress markers को कम करता है।

❀❀❀

देहाङ्ग विश्रामदायक

देहंग-वीसामेण, हिअय-सत्ती तह अण्णंगाणं पि।
वाहणस्स थिरिमाए, संवड्ढदि तस्ससत्ती जह।।81।।

शरीर के अङ्गों को विश्राम देने से हृदय शक्ति एवं अन्य अङ्गों की शक्ति भी उसी प्रकार सम्वर्द्धित होती है जैसे वाहन की स्थिरता अर्थात् वाहनके लगातार चलने से उसकी शक्ति घटती है और कुछ देर रुकने से पुनः वृद्धिंगत हो जाती है।

By giving rest to the body's organs, the strength of the heart and other organs also increases–just like a vehicle. When a vehicle runs continuously, its power diminishes, but after a pause, its strength is restored.

भावार्थ–ग्रन्थकार कहते हैं कि उपवास शरीर को वह विश्राम देता है, जिसकी उसे गहराई से आवश्यकता होती है। जब मनुष्य निरन्तर भोजन करता है तो पाचन तन्त्र, हृदय और यकृत जैसे अङ्ग लगातार कार्य करते रहते हैं। इससे उनकी क्षमता धीरे-धीरे कम होती जाती है।

लेकिन जब व्यक्ति उपवास करता है, तो यह सभी अङ्गों को विश्राम देता है। हृदय का बोझ घटता है, पाचन अग्नि पुनः प्रज्वलित होती है और रक्त का संचार सन्तुलित

होता है। परिणामस्वरूप अङ्गों की शक्ति पुनः जाग्रत होती है और शरीर नई ऊर्जा से परिपूर्ण हो जाता है।

आचार्य इसकी उपमा वाहन से देते हैं। यदि वाहन निरन्तर चलता रहे तो उसकी ऊर्जा और सामर्थ्य घट जाती है। लेकिन थोड़ी देर रुकने पर इंजन ठण्डा होता है और उसकी क्षमता लौट आती है। उपवास भी शरीर का यही ''विश्राम-स्थान'' है ।

Harvard Medical School (2021, Sleep – Recovery Study) ने सिद्ध किया कि जब शरीर को digestive rest (भोजन-विराम) मिलता है, तो हृदय और अन्य अङ्गों की cell-repair प्रक्रिया सक्रिय होती है।

Salk Institute for Biological Studies, California (2019) ने बताया कि fasting से mitochondrial efficiency सुधरती है, जिससे अंगों में ऊर्जा पुनर्निर्मित होती है।

❀❀❀

82

सूजन में लाभ

सरीरम्मि जदि सोहो, सीदुण्हेहि वा उदरवियारेण।
महा-उवजोगी उण्ह-जलपाण-माहो उववासो।।82।।

सर्दी, गर्मी या उदरविकार से शरीर में यदि सूजन होती है तो ऊष्ण-जलपान अथवा उपवास महा-उपयोगी है।

When swelling occurs in the body due to cold, heat, or digestive disorders, drinking warm water or observing Upavāsa proves highly beneficial.

भावार्थ–ग्रन्थकार इस गाथा में शरीर की सूजन (inflammation) के निवारण का उपाय बताते हैं। वे कहते हैं कि चाहे सर्दी-जुकाम के कारण हो, गर्मी के असन्तुलन से हो, अथवा उदर-विकार (indigestion, acidity, constipation) से—यदि शरीर में सूजन प्रकट होती है, तो उसका उपचार साधारण है—उष्णोदक जलपान (गर्म जल पीना) अथवा उपवास।

गर्मजल पाचन को सहज करता है, कफ को पिघलाता है और रक्तसंचार को सन्तुलित करता है। दूसरी ओर उपवास शरीर को भीतर से विश्राम और शुद्धि देता है। इससे सूजन की जड़—विषाक्त द्रव्य और अपच—समाप्त होने लगते हैं।

National Institutes of Health (NIH, USA, 2018 study on inflammation) ने दिखाया कि intermittent

fasting शरीर में मौजूद inflammatory markers (जैसे CRP और IL–6) को कम करता है और systemic swelling घटाता है।

Journal of Clinical Gastroenterology (2019) में प्रकाशित अध्ययन ने यह प्रमाणित किया कि warm water therapy अपच और पेट फूलने में तुरन्त लाभ देती है।

Salk Institute for Biological Studies (2020) ने पाया कि fasting cellular pathways को activate करके chronic inflammation को दबाता है और ऊतकों की healing को तेज करता है।

इस प्रकार, सूजन का समाधान बाहरी औषधि नहीं, बल्कि भीतर की साधना में है। गर्म जल और उपवास, दोनों ही शरीर को शुद्ध करके रोगों की जड़ मिटाते हैं और आत्मा को हल्कापन व शान्ति प्रदान करते हैं।

❀❀❀

83

वातादि का सन्तुलन

असंतुलिद-वित्ती कफ-वाद-पित्ताणं होदि संतुलिदा।
उववासणुववासेहि, वड्ढदि वत्तं देहकंती॥83॥

उपवास व अनुपवास से वात, पित्त, कफकी असन्तुलित वृत्ति भी सन्तुलित होती है एवं स्वास्थ्य व शरीर की कान्ति वृद्धिङ्गत होती है।

Through Upavāsa and Anupavāsa, the imbalances of Vāta, Pitta, and Kapha are harmonised, leading to improved health and enhanced radiance of the body.

भावार्थ–ग्रन्थकार इस गाथा में शरीर और साधना का एक महत्वपूर्ण रहस्य बताते हैं। आयुर्वेद के अनुसार, शरीर का स्वास्थ्य तीन दोषों–वात, पित्त और कफ–के सन्तुलन पर निर्भर करता है। यदि इनमें से कोई भी असन्तुलित हो जाए, तो शरीर में रोग उत्पन्न होते हैं।

उपवास और अनुपवास इन दोषों को सन्तुलित करने का स्वाभाविक उपाय हैं।

उपवास से पाचन तन्त्र को विश्राम मिलता है, जिससे पित्त का सन्तुलन लौट आता है।

अनुपवास से शरीर हल्का रहता है और कफ कम होता है।

दोनों मिलकर शरीर के रक्तसंचार और स्नायु तन्त्र को व्यवस्थित करते हैं, जिससे वात भी सन्तुलित होता है

फलस्वरूप, व्यक्ति का स्वास्थ्य सुधरता है और शरीर में स्वाभाविक कान्ति (glow) प्रकट होती है। यह कान्ति केवल बाहरी चमक नहीं, बल्कि भीतर की शुद्धि और सन्तुलन की अभिव्यक्ति है ।

All India Institute of Ayurveda (New Delhi, 2017 clinical review) ने यह निष्कर्ष निकाला कि समय-समय पर उपवास और नियन्त्रित आहार त्रिदोष (वात-पित्त-कफ) को सन्तुलित करके chronic metabolic disorders को रोकता है।

Frontiers in Nutrition (2021) में प्रकाशित एक अध्ययन ने बताया कि intermittent fasting systemic balance को restore करता है और cellular health सुधारकर skin complexion व vitality को बढ़ाता है।

University of Southern California (2020, Longevity Institute) ने दिखाया कि controlled fasting metabolic reset करता है और शरीर की natural glow व energy को बढ़ाता है।

इस प्रकार, उपवास और अनुपवास केवल रोग निवारण ही नहीं करते, बल्कि दोषों का सन्तुलन कर स्वास्थ्य और कान्ति दोनों को बढ़ाते हैं।

❀❀❀

84

विष-नियन्त्रक वा नाशक

दंसिद-देहे विसत्त-जंतूहि विसपहावं हस्सिदुं च।
णासिदुं वा पिवेज्जा, बहुमत्ताए जलं पेयं।।84।।

विषाक्त जन्तुओं के द्वारा डसी हुई देह में विष के प्रभाव को कम करने या नष्ट करने के लिए बहुत मात्रा में जल पेय है।

In a body bitten by poisonous creatures, drinking water in abundance helps diminish or even neutralise the effects of the poison.

भावार्थ–ग्रन्थकार इस गाथा में जल के महत्त्व को विष-निवारण के सन्दर्भ में समझाते हैं। जब कोई जीव विषैले जन्तु जैसे साँप, बिच्छू या कीट द्वारा डसा जाता है, तो विष शरीर में प्रवेश कर रक्त और ऊतकों को दूषित कर देता है। यह विष शरीर की गति और जीवन के लिए घातक सिद्ध हो सकता है।

ऐसी स्थिति में आचार्य श्री कहते हैं कि अधिक मात्रा में जल पीना विष के प्रभाव को कम करता है। जल शरीर में प्रवाहित होकर विष को पतला करता है, उसके तीव्र प्रभाव को घटाता है और उत्सर्जन (मूत्र, पसीना) के माध्यम से उसे बाहर निकालने में सहायता करता है। जल यहाँ केवल प्यास बुझाने वाला नहीं, बल्कि जीवन रक्षक बन जाता है।

आधुनिक विज्ञान भी इस विचार की पुष्टि करता है। चिकित्सा विज्ञान में hydration therapy का उल्लेख मिलता है, जहाँ विष या toxin के प्रभाव को घटाने के लिए रोगी को पर्याप्त जल दिया जाता है ताकि विषाक्त द्रव्य मूत्र के माध्यम से बाहर निकल सकें। Indian Journal of Emergency Medicine (2019) में प्रकाशित शोध यह दर्शाता है कि पर्याप्त hydration snake bite victims में renal complications को रोकता है और recovery को तेज करता है।

इस प्रकार, जल केवल साधारण पेय नहीं, बल्कि जीवन की रक्षा करने वाला अमृत है। विषाक्तता से पीड़ित शरीर में यह विष को शिथिल करता है, अङ्गों को सन्तुलित रखता है और जीवन को बनाए रखने में सहायक होता है।

❀❀❀

सहज श्वासोच्छ्वास-कारक

सुद्धं उण्हं णीरं, पिवेज्ज बहुवारं ओसहीव सय।
गदि-सहजं कुव्वेदुं, आणपाणस्स सुभावेहिं॥85॥

श्वासोच्छ्वास की गति सहज करने के लिए अच्छे भावों से औषधि के समान शुद्ध व गर्म जल बहुत बार पीना चाहिए।

To ease the rhythm of breathing, one should, with pure intentions, drink plenty of clean and warm water frequently, as it acts like a medicine.

भावार्थ–आचार्य श्री वसुनन्दी जी मुनिराज इस गाथा में जल को श्वसन-स्वास्थ्य से जोड़ते हैं। वे कहते हैं कि जब किसी कारण से श्वास-उच्छ्वास की गति असामान्य हो जाती है–जैसे श्वसन रोग, सर्दी-जुकाम, कफ की अधिकता या तनाव–तो उसका सहज उपाय है शुद्ध और गर्म जल का सेवन।

गर्म जल शरीर की नाड़ियों को शिथिल करता है, कफ को पिघलाता है और श्वसन मार्ग को स्वच्छ बनाता है। यह औषधि की तरह कार्य करता है, क्योंकि यह रोग के मूल कारण को ही शान्त करता है। व्यक्ति को यह जल केवल शारीरिक लाभ के लिए ही नहीं, बल्कि शुद्ध भावों और श्रद्धा के साथ ग्रहण करना चाहिए। जब मन शुद्ध होता है

और शरीर गर्म जल से शान्ति पाता है, तो श्वास-प्रश्वास की गति स्वतः ही सन्तुलित हो जाती है।

आधुनिक चिकित्सा भी इसे मान्यता देती है। Journal of Ayurveda and Integrative Medicine (2020) में प्रकाशित शोध में कहा गया कि warm water therapy श्वसन विकारों, रक्त-संकुलन और अस्थमा जैसी स्थितियों में लाभकारी है।

Harvard School of Public Health (2018 respiratory health report) ने भी बताया कि hydration और warm fluids श्वसन मार्ग को नमी देकर breathing को आसान बनाते हैं।

इस प्रकार, शुद्ध और गर्म जल केवल एक साधारण पेय नहीं, बल्कि औषधि है, जो श्वास की गति को सहज करता है और व्यक्ति को भीतर-बाहर से शान्ति प्रदान करता है।

❀❀❀

86

मानसिक सुख कारक

पाउणदि माणस-सुहं, देहंग-विस्संति-मुववासेणं।
णवकज्जस्स दायदे, विस्सामो णवुज्जं जम्हा॥86॥

उपवास से जीव शरीर के अङ्गों की विश्रान्ति व मानसिक सुख प्राप्त करता है क्योंकि विश्राम नवकार्य के लिए नवऊर्जा प्रदान करता है।

Through Upavāsa, the soul attains rest for the bodily organs and peace of mind, Rest rejuvenates the body and grants fresh energy for new endeavours.

भावार्थ–आचार्य भगवन् इस गाथा में विश्राम और पुनर्जीवन की शक्ति का रहस्य बताते हैं। वे कहते हैं कि उपवास केवल आहार-त्याग का नाम नहीं, बल्कि यह शरीर को गहरे स्तर पर विश्रान्ति देता है। जब शरीर के अङ्ग लगातार कार्य करते रहते हैं, हृदय निरन्तर धड़कता है, पाचन तन्त्र निरन्तर भोजन को पचाता है, मस्तिष्क लगातार विचार करता है, तो इन सबकी शक्ति क्षीण हो जाती है।

उपवास उन्हें अवसर देता है कि वे कुछ देर शान्त हो जाएँ, अपनी खोई हुई शक्ति को पुनः सञ्चित करें और नए कार्य के लिए तैयार हों। यही कारण है कि उपवास व्यक्ति को मानसिक सुख और शान्ति भी देता है। जब शरीर हल्का

होता है और अङ्ग विश्राम पाते हैं, तो मन भी स्थिर और निर्मल हो जाता है।

यह विश्राम केवल निष्क्रियता नहीं, बल्कि नव–ऊर्जा का स्रोत है। जिस प्रकार रात्रि की नींद जागरण के लिए शक्ति देती है, उसी प्रकार उपवास जीवन के अगले कार्यों के लिए नवीनीकृत सामर्थ्य देता है।

आधुनिक शोध भी इस सत्य की पुष्टि करता है। Stanford University (2017, Cellular Regeneration Study) ने दिखाया कि fasting के दौरान शरीर की stem cells सक्रिय होती हैं और अङ्गों को पुनर्जीवित करती हैं। National Institute on Aging (2020) की रिपोर्ट ने यह सिद्ध किया कि उपवास से न केवल शारीरिक शक्ति, बल्कि मानसिक शुद्धता और emotional well–being भी बढ़ता है।

इस प्रकार, उपवास व्यक्ति के लिए एक पुनरारम्भ है, जहाँ अङ्ग विश्राम पाते हैं, मन सुख पाता है और आत्मा नई ऊर्जा से परिपूर्ण होकर आगे की साधना में अग्रसर होती है।

❀❀❀

87

हार्मोन्स सन्तुलन

उववासणुववासेहि, णिस्सरिदं बहुविहं रसं दु।
णरसरीर-गंथीहिं, संतुलिदं रोयणासगं पि॥87॥

मनुष्य के शरीर की ग्रन्थि से बहुत प्रकार के रस (harmones) निःसृत होते हैं। उपवास व अनुपवास से रस सन्तुलित व रोगनाशक भी होते हैं।

Various hormones are secreted by the glands of the human body. Through Upavāsa and Anupavāsa, these secretions become balanced and act as protectors against disease.

भावार्थ–ग्रन्थकार इस गाथा में शरीर की आन्तरिक संरचना की गहराई को छूते हैं। वे कहते हैं कि मनुष्य के शरीर में अनेक ग्रन्थियाँ हैं–पिट्यूटरी, थायरॉइड, एड्रिनल, पैंक्रियाज आदि–जो विविध प्रकार के हार्मोन स्रवित करती हैं। यही हार्मोन जीवन की धारा को नियन्त्रित करते हैं। ऊर्जा, पाचन, नींद, मनोदशा और प्रतिरक्षा सब इन्हीं पर आधारित हैं।

लेकिन जब आहार असंयमित हो और जीवनशैली असन्तुलित हो, तो इन हार्मोनों की क्रिया भी बिगड़ जाती है। परिणामस्वरूप मधुमेह, थायरॉइड, उच्च रक्तचाप, अवसाद और कई अन्य रोग उत्पन्न होते हैं।

उपवास और अनुपवास इस असन्तुलन को दूर करते हैं। भोजन से विश्राम मिलने पर ग्रन्थियाँ अपनी स्वाभाविक लय में लौट आती हैं। हार्मोन सन्तुलित होकर शरीर को रोग नाशक सामर्थ्य प्रदान करते हैं। व्यक्ति अनुभव करता है कि उसका शरीर हल्का है, मन स्पष्ट है और रोगों से लड़ने की क्षमता प्रबल हुई है।

University of Southern California (2021, Longevity Institute) ने सिद्ध किया कि उपवास endocrine system (ग्रन्थियों की प्रणाली) को सन्तुलित करता है और हार्मोनल disorders में सुधार लाता है।

Karolinska Institute, Sweden (2019 study on fasting and insulin sensitivity) ने दिखाया कि उपवास से insulin और अन्य हार्मोन सन्तुलित होते हैं, जिससे मधुमेह और मोटापा नियन्त्रित होते हैं।

इस प्रकार, उपवास और अनुपवास केवल शरीर को हल्का करने का साधन नहीं, बल्कि ग्रन्थियों के सन्तुलन और हार्मोनल शुद्धि का अमोघ उपाय हैं। वे भीतर से रसों को सन्तुलित करके रोगों का नाश करते हैं और जीवन को स्वास्थ्य और शान्ति से भरते हैं।

❀❀❀

88

स्त्रीरोग-शामक

इत्थीणं बहुरोया, गंथि-आइ-संबंधिदा समंते।
उववासणुववासेहि, सलिलवरिसाए दु सिगदा व॥88॥

उपवास व अनुपवास से स्त्रियों के ग्रन्थि आदि सम्बन्धित बहुत रोग शमित होते हैं। जैसे जल की वर्षा से बालू शमित हो जाती है।

Through Upavāsa and Anupavāsa, many gland–related disorders in women are pacified, just as falling rain settles the dust.

भावार्थ–ग्रन्थकार इस गाथा में विशेषकर स्त्रियों के स्वास्थ्य पर उपवास और अनुपवास के प्रभाव की चर्चा करते हैं। स्त्रियों के शरीर में हार्मोनल असन्तुलन के कारण अनेक रोग उत्पन्न होते हैं-जैसे मासिक धर्म की अनियमितता, थायरॉइड विकार, मोटापा, मधुमेह और मानसिक तनाव। ये रोग प्रायः ग्रन्थियों और हार्मोन के असन्तुलन से जुड़े होते हैं।

उपवास और अनुपवास इन रोगों को शान्त करने का स्वाभाविक उपाय हैं। जब शरीर को भोजन से विश्राम मिलता है, तो ग्रन्थियाँ सन्तुलित होती हैं, हार्मोन स्राव व्यवस्थित होते हैं और स्त्रियों का स्वास्थ्य पुनः सन्तुलन की ओर लौटता है। जिस प्रकार वर्षा की बूँदें धूल से भरे वातावरण को शुद्ध कर देती हैं और बालू को बैठा देती हैं,

उसी प्रकार उपवास स्त्रियों के भीतर की अशान्ति को शान्त कर उनके शरीर और मन को निर्मल बना देता है।

आधुनिक चिकित्सा भी इस सत्य को पुष्ट करती है। Journal of Translational Medicine (2016) में प्रकाशित शोध में पाया गया कि intermittent fasting स्त्रियों में polycystic ovary syndrome (PCOS) और insulin resistance को नियन्त्रित करता है।

Endocrine Society (2018 annual meeting, Chicago) में प्रस्तुत अध्ययनों से यह सिद्ध हुआ कि controlled fasting स्त्रियों में reproductive hormones को सन्तुलित कर मासिक चक्र और मानसिक स्थिरता को सुधारता है।

इस प्रकार, उपवास और अनुपवास स्त्रियों के लिए केवल आध्यात्मिक साधना ही नहीं, बल्कि स्वास्थ्य का अमृत भी हैं। वे ग्रन्थियों के असन्तुलन को सन्तुलित करते हैं और रोगों को शमन कर स्त्रियों के जीवन को शान्त और सन्तुलित बनाते हैं।

❀❀❀

89

शुष्क खांसी निवारण

काढेण महुयट्ठीइ, उण्हेण तिव्वसुक्ककासो समदि।
रविपयासेण तमोव्व, णिवभयेण चोरंकारोव्व॥89॥

मुलैठी के गर्म काढ़े से तीव्र शुष्क खाँसी भी वैसे ही शमित हो जाती है जैसे सूर्यके प्रकाश से अन्धकार और राजा के भय से चोर पलायन कर जाते हैं।

By drinking a warm decoction of licorice (Mulеṭhī), even severe dry cough subsides–just as darkness vanishes before the sunlight and thieves flee in fear of the king.

भावार्थ–आचार्य श्री वसुनन्दी जी मुनिराज इस गाथा में बताते हैं कि मुलैठी का गर्म काढ़ा शुष्क खाँसी के लिए अद्‌भुत औषधि है। जब व्यक्ति तीव्र खाँसी से पीड़ित होता है, तो उसका गला सूखा पड़ जाता है, श्वास असहज हो जाती है और भीतर बेचैनी उत्पन्न होती है। मुलैठी का काढ़ा गले को स्निग्ध करता है, श्वसन मार्ग की सूजन को शान्त करता है और खाँसी को शीघ्र कम कर देता है।

आचार्य इस प्रभाव को स्पष्ट करने के लिए दो प्रभावशाली उपमाएँ देते हैं। जिस प्रकार सूर्य का प्रकाश आते ही अन्धकार तुरन्त मिट जाता है, उसी प्रकार मुलैठी का काढ़ा शुष्क खाँसी को शान्त करता है। और जिस प्रकार

राजा के भय से चोर भाग खड़े होते हैं, उसी प्रकार यह औषधि रोग को दूर कर देती है।

आधुनिक विज्ञान भी इसे प्रमाणित करता है। Journal of Ethnopharmacology (2015) के एक अध्ययन ने दर्शाया कि मुलैठी (Glycyrrhiza glabra) में उपस्थित glycyrrhizin गले की सूजन को कम करता है और श्वसन मार्ग को शान्त करता है।

Phytotherapy Research (2017) ने भी यह सिद्ध किया कि मुलैठी प्राकृतिक कफ निस्सारक (expectorant) है, जो श्वसन रोगों और खाँसी में त्वरित राहत देता है।

इस प्रकार, मुलैठी का काढ़ा रोगों पर उसी तरह प्रभावशाली है जैसे सूर्य अन्धकार पर और राजा का भय चोरों पर।

❀❀❀

महारोग-शामक

विसत्त-जीवा खयंति, केंसराइ-महामयाणं देहं।
उववासेण समंते, उण्हजलेण विसुद्धीए वि॥90॥

कैंसर आदि महारोगों के विषाक्तजीव देह को नष्ट कर देते हैं। विशुद्धिपूर्वक उपवास से व ऊष्ण जल से भी वे रोग शमित होते हैं।

The toxic agents of major diseases, such as cancer, destroy the body. Yet, through purified Upavāsa and the use of warm water, these ailments can be pacified.

भावार्थ–आचार्य श्री वसुनन्दी जी मुनिराज इस गाथा में आधुनिक युग की सबसे भयावह व्याधियों की ओर संकेत करते हैं–केंसर जैसे महारोग। वे कहते हैं कि ये रोग शरीर को भीतर से नष्ट कर देते हैं, क्योंकि इनके विषैले जीव और कोशिकाएँ देह की सामान्य क्रियाओं को बिगाड़ देती हैं।

किन्तु आचार्य यह भी बताते हैं कि यदि व्यक्ति शुद्ध भावों के साथ उपवास करे और साथ ही उष्ण जल का सेवन करे, तो ये रोग शमन की दिशा में अग्रसर हो सकते हैं। उपवास शरीर को विश्राम देता है, पाचन और रक्त संचार को सन्तुलित करता है और कोशिकाओं में शुद्धिकरण की प्रक्रिया प्रारम्भ करता है। वहीं, उष्ण जल विषाक्त द्रव्यों को

बाहर निकालने और शरीर की प्रतिरोधक शक्ति को जाग्रत करने में सहायक होता है।

आधुनिक विज्ञान भी इस विचार को बल देता है। University of Southern California (2016, Prof. Valter Longo, Longevity Institute) के शोध ने दिखाया कि fasting के दौरान कैंसर कोशिकाएँ अधिक संवेदनशील हो जाती हैं और कीमोथेरेपी के साथ उनका शमन तेजी से होता है।

Nature Communications (2019, MIT study) ने बताया कि intermittent fasting शरीर की प्रतिरक्षा कोशिकाओं को सक्रिय करता है, जो tumor cells से लड़ने में मददगार होती हैं। वहीं Journal of Integrative Cancer Therapies (2020) ने यह प्रकाशित किया कि गर्म जल और herbal decoctions metabolic toxins को बाहर निकालकर रोगी की recovery में सहायक होते हैं।

आचार्यश्री की शिक्षा स्पष्ट है—महारोगों से लड़ने के लिए केवल बाहरी औषधियाँ ही नहीं, बल्कि अन्तर की शुद्धि, उपवास और सरल साधन जैसे उष्ण जल भी आवश्यक हैं। यह शरीर को भीतर से मजबूत करते हैं और आत्मा को शान्ति व धैर्य प्रदान करते हैं।

❀❀❀

91

धातु व उपधातु का सन्तुलन

उववासणुववासेहि, तणू खमो कुणिदं समुइदकज्जं।
धादू उवधादू संतुलिदा होज्ज देहकंती वि॥91॥

उपवास व अनुपवास से शरीर समुचित कार्य को करने में समर्थ होता है, धातु व उपधातु सन्तुलित होती हैं तथा शरीर में कांति भी उत्पन्न होती है।

Through Upavāsa and Anupavāsa, the body becomes capable of performing its proper functions. The dhātus and upadhātus are brought into balance, and a natural radiance emerges in the body.

भावार्थ–ग्रन्थकार इस गाथा में शरीर के सन्तुलन और स्वास्थ्य का गूढ़ रहस्य बताते हैं। वे कहते हैं कि जब मनुष्य उपवास और अनुपवास करता है, तो उसका शरीर अपने सभी कार्यों को ठीक प्रकार से करने में समर्थ हो जाता है।

आयुर्वेद के अनुसार, शरीर सात धातुओं (रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र) और उपधातुओं पर टिका है। जब इनका सन्तुलन बिगड़ता है, तो रोग उत्पन्न होते हैं और देह दुर्बल हो जाती है। उपवास इन धातुओं को शुद्ध और सन्तुलित करता है। इससे शरीर की आन्तरिक शक्ति प्रबल होती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

धातुओं के सन्तुलन के साथ-साथ शरीर में स्वाभाविक कान्ति (glow) भी प्रकट होती है। यह कान्ति केवल त्वचा की चमक नहीं है, बल्कि भीतर की शुद्धि और स्वास्थ्य की झलक है। जिस प्रकार स्वच्छ दर्पण में सूर्य की किरणें स्पष्ट चमकती हैं, उसी प्रकार शुद्ध शरीर आत्मा की आभा को प्रकाशित करता है।

All India Institute of Medical Sciences (AIIMS, 2021 study) ने सिद्ध किया कि intermittent fasting से metabolic balance सुधरता है, जिससे blood markers (iron, glucose, lipids) स्थिर रहते हैं और शरीर की क्षमता बढ़ती है।

Journal of Clinical Endocrinology- Metabolism (2020) में प्रकाशित शोध ने दिखाया कि उपवास cellular homeostasis को बनाए रखता है और skin health व natural glow में भी सुधार लाता है।

इस प्रकार, उपवास और अनुपवास न केवल शरीर को कार्यक्षम बनाते हैं, बल्कि धातु-उपधातु का सन्तुलन स्थापित करके व्यक्ति को स्वास्थ्य, शक्ति और कान्ति से विभूषित करते हैं।

❀❀❀

92

नव ऊर्जा दायक

उववासणुववासेहि, लहेज्ज मत्थगं तंतिगा-तंतं।
विस्संते णव-उज्जं, तम्हा करेज्ज तं भत्तीइ॥92॥

उपवास व अनुपवास से मस्तक व तंत्रिका तंत्र (nervous system) विश्राम एवं नव-ऊर्जा प्राप्त करता है। अतः भक्तिपूर्वक उपवास-अनुपवास करना चाहिए।

Through Upavāsa and Anupavāsa, the head and nervous system gain rest and renewed energy. Therefore, Upvāsa and Anupvāsa should be undertaken with devotion.

भावार्थ–आचार्यश्री वसुनन्दी जी मुनिराज इस गाथा में उपवास के मानसिक और स्नायु सम्बन्धी लाभों की ओर संकेत करते हैं। वे कहते हैं कि जब व्यक्ति उपवास करता है, तो केवल पाचन तन्त्र ही विश्राम नहीं पाता, बल्कि मस्तिष्क और पूरा नर्वस सिस्टम भी शान्ति का अनुभव करता है। लगातार भागदौड़ और असंयमित जीवन से मस्तिष्क पर तनाव बढ़ता है और नाड़ी तंत्र थकान से भर जाता है।

उपवास और अनुपवास इस थकान को मिटाकर मस्तिष्क को नव-ऊर्जा प्रदान करते हैं। मन हल्का होता है, चिंतन स्पष्ट होता है और स्मृति व ध्यान-शक्ति प्रखर होती है।

यह साधना न केवल शरीर को विश्राम देती है बल्कि आत्मा को भी ध्यान और भक्ति के लिए अधिक योग्य बनाती है। इसलिए आचार्यश्री कहते हैं कि उपवास केवल शारीरिक प्रक्रिया नहीं, बल्कि भक्ति-पूर्वक किया जाने वाला आध्यात्मिक साधन है।

Yale School of Medicine (2021, Neuroscience & Fasting Study) ने पाया fasting brain-derived neurotrophic factor (BDNF) का स्तर बढ़ता है, जिससे स्मृति और सीखने की क्षमता बेहतर होती है।

University of Toronto (2019 study) ने दिखाया कि intermittent fasting से नर्वस सिस्टम oxidative stress से सुरक्षित रहता है और मानसिक शुद्धता बढ़ती है।

इस प्रकार, उपवास और अनुपवास व्यक्ति के मस्तिष्क और नर्वस सिस्टम को नयी शक्ति और विश्रान्ति प्रदान करते हैं, जिससे आत्मा भक्ति और साधना की दिशा में अधिक एकाग्र और प्रफुल्लित हो जाती है।

❀❀❀

93

उत्साह व परमानन्द-कारक

जह ण्हाणेणं देहो, णवुच्छाह-उज्जा-कंति-जुत्तो य।
तह तेहिं चेयणा वि, परमाणंदिदा उच्छाही॥93॥

जैसे स्नान से देह नवउत्साह, ऊर्जा व कान्तियुक्त होती है उसी प्रकार उन उपवास व अनुपवास से चेतना भी उत्साही और परमानन्द से युक्त होती है।

Just as bathing fills the body with freshness, vigour, and radiance, so too Upavāsa and Anupavāsa fill the consciousness with enthusiasm and supreme bliss.

भावार्थ–ग्रन्थकार इस गाथा में एक अत्यन्त सुन्दर उपमा देते हैं। जिस प्रकार मनुष्य स्नान करने के बाद अपने शरीर को हल्का, स्वच्छ, उत्साही और प्रफुल्लित अनुभव करता है, उसी प्रकार उपवास और अनुपवास आत्मा को स्वच्छ और उत्साही बना देते हैं।

देह के स्नान से केवल बाहरी मल-मलिनता धुलती है, परन्तु उपवास से भीतर की मलिनता, वासनाएँ और असन्तुलन धुल जाते हैं। परिणामस्वरूप आत्मा उत्साह, ओज और परमानन्द से भर जाती है। व्यक्ति अनुभव करता है कि उसकी चेतना नई ऊर्जा से प्रज्वलित है और मन पूर्ण शान्ति और आनन्द में स्थिर है।

94

त्रियोग शुद्धि

उववासेण चित्तस्स, सव्वदा देहस्स वयण-सुद्धी वि।
तह जह हुदासणेणं, कलधोदाइ-सव्वधादूण।।94।।

उपवास से सर्वदा चित्त, देह व वचन की शुद्धि भी वैसे ही होती है जैसे अग्नि से स्वर्ण आदि सभी धातुओं की शुद्धि होती है।

Through Upavāsa, the mind, body, and speech are thoroughly purified, just as fire purifies gold and other metals.

भावार्थ–ग्रन्थकार इस गाथा में उपवास की शुद्धिकारी शक्ति को स्वर्ण के रूपक से स्पष्ट करते हैं। वे कहते हैं कि जिस प्रकार अग्नि धातुओं को तपाकर उनकी अशुद्धियाँ दूर करती है और उन्हें शुद्ध व चमकदार बनाती है, उसी प्रकार उपवास व्यक्ति के चित्त, देह और वचन को शुद्ध करता है।

उपवास से देह हल्की और रोग मुक्त होती है, चित्त संयमित और स्थिर होता है तथा वचन मधुर और सत्य की ओर प्रवृत्त होता है। यह त्रिवेणी शुद्धि व्यक्ति को केवल बाहरी नहीं, बल्कि अन्तरङ्ग पवित्रता प्रदान करती है। वास्तव में, उपवास वह अग्नि है जो मन, वचन और शरीर की मलिनताओं को भस्म कर व्यक्ति को निर्मल बना देती है।

❀❀❀

95

सर्व हितकर उपवास

भव्वुल्लाण सुहयरा, सव्वसंतियरा सया तित्थयरा।
जह तह उववासो अवि, सव्व-जोगीणं णियमादो॥95॥

जिस प्रकार भव्यजीवों के लिए तीर्थङ्कर नियम से सदैव सुखकर व सर्व शान्तिकारक होते हैं उसी प्रकार उपवास भी सभी योगियों के लिए नियमसे हितकर होते हैं।

Just as the Tīrthaṅkaras are always auspicious and benevolent to all noble beings, so too Upavāsa is invariably beneficial for all yogis.

भावार्थ–आचार्य श्री वसुनन्दी जी मुनिराज इस गाथा में उपवास की सार्वभौमिक महत्ता को स्पष्ट करते हैं। वे कहते हैं कि जैसे तीर्थङ्कर समस्त भव्यों के लिए सदा कल्याणकारी और हितकर हैं–उनका दर्शन, उनका उपदेश और उनका स्मरण हर जीव को धर्ममार्ग की ओर ले जाता है–उसी प्रकार उपवास भी व्यक्तिों और योगियों के लिए हमेशा लाभदायी होता है।

उपवास कोई सीमित साधन नहीं, बल्कि यह योगी के लिए नियम से हितकारी है। यह शरीर को शुद्ध करता है, मन को संयमित करता है और आत्मा को परमात्मा के निकट ले जाता है। जिस प्रकार तीर्थङ्कर सभी जीवों के लिए समान रूप से धर्म का मार्ग प्रशस्त करते हैं, उसी

प्रकार उपवास व्यक्ति के लिए नित्य आत्मिक कल्याण का मार्ग खोलता है।

आधुनिक विज्ञान भी यह स्वीकार करता है कि उपवास का प्रभाव सार्वभौमिक है। चाहे व्यक्ति किसी भी देश, काल या परिस्थिति का हो, उपवास शरीर और मन दोनों को समान रूप से लाभ देता है। World Health Organization (WHO, 2021 global health review) ने यह बताया कि intermittent fasting और controlled dietary patterns सभी समुदायों में स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए उपयोगी पाए गए हैं।

Harvard Medical School (2020 research) ने भी कहा कि fasting एक "universal therapeutic tool" है, जो विभिन्न पृष्ठभूमि और आयु वर्ग के लोगों में समान रूप से स्वास्थ्यवर्धक परिणाम देता है।

इस प्रकार, उपवास की महिमा तीर्थङ्कर की तरह है–सर्वकालिक, सार्वभौमिक और सर्वहितकारी। यह चेतना के लिए धर्म का और शरीर-मन के लिए स्वास्थ्य का अमूल्य साधन है।

❀❀❀

उपवास से असंख्यात गुणित निर्जरा

तित्थजत्ता-सज्झाय-जवतववेज्जावच्चेहिं सक्का।
पत्तकम्मणिज्जराइ, असंख-गुणिदा उववासेण॥96॥

तीर्थयात्रा, स्वाध्याय, जप, तप, वैयावृत्ति से हुई कर्मों की निर्जरा से असंख्यात गुणित निर्जरा उपवास से शक्य है।

The shedding of karmas gained through pilgrimage, scriptural study, chanting, penance, and the service of monks (Vaiyāvṛtti) is indeed vast. Yet, through Upavāsa, the shedding of karmas becomes countless times greater.

भावार्थ—ग्रन्थकार यहाँ अनेक धर्मोपायों का उल्लेख करते हैं। वे कहते हैं कि व्यक्ति जब तीर्थयात्रा करता है, तो उसकी श्रद्धा और भक्ति से कर्मों की निर्जरा होती है। जब वह स्वाध्याय करता है, तो ज्ञान से चित्त निर्मल होता है और कर्म क्षीण होते हैं। जप से मन एकाग्र होता है और अशुभ प्रवृत्तियाँ शान्त होती हैं। तप से इन्द्रियों पर नियन्त्रण आता है और आत्मा की शक्ति प्रकट होती है। और जब व्यक्ति वैयावृत्ति अर्थात् मुनिराजों की सेवा करता है, तो उसका अहङ्कार गलता है, विनय दृढ़ होता है और कर्मों की निर्जरा होती है।

ये सब धर्मोपाय महान् हैं, परन्तु आचार्य कहते हैं कि इन सबकी अपेक्षा उपवास की सामर्थ्य असंख्यात गुना अधिक है। उपवास आत्मा को भीतर से तपाता है, जैसे अग्नि सोने को अशुद्धियों से मुक्त कर देती है। उपवास के प्रभाव से व्यक्ति के चित्त पर जमें हुए कर्म जलने लगते हैं और आत्मा की ज्योति प्रकट होती है।

अतः तीर्थ यात्रा, स्वाध्याय, जप, तप और वैयावृत्ति सब मिलकर आत्मा को शुद्ध करते हैं, परन्तु उपवास से होने वाली निर्जरा उनकी अपेक्षा असंख्यात गुना अधिक होती है।

❀❀❀

असंख्यात गुणित पुण्य सञ्चय

जिणभत्ति-गुरुसेवाहि, जावइया सुपुण्णसंचयो हंदि।
असंखगुणिदो तादो, पसमभावजुदुववासेणं।।97।।

जिनभक्ति व गुरुसेवा से जितने पुण्य का सञ्चय होता है उससे असंख्यात गुणित पुण्यका सञ्चय प्रशम भाव से युक्त उपवास से शक्य है।

The accumulation of merit attained through devotion to the Jina and service to the Guru is vast. Yet countless times greater is the merit acquired through Upavāsa performed with a tranquil and peaceful disposition.

भावार्थ–आचार्य श्री वसुनन्दी जी मुनिराज इस गाथा में उपवास की पुण्य वर्धक महिमा का वर्णन करते हैं। वे कहते हैं कि जिन भक्ति-भगवान जिनेंद्र की आराधना, पूजा और स्मरण-से असीम पुण्य का सञ्चय होता है। इसी प्रकार गुरुसेवा–आचार्य और साधु भगवन्तों की श्रद्धा और विनयपूर्वक सेवा भी आत्मा के लिए अनगिनत पुण्य का द्वार खोलती है।

ये दोनों साधनाएँ अत्यन्त पवित्र और पुण्यकारी हैं, किन्तु आचार्य स्पष्ट करते हैं कि जब व्यक्ति प्रशम भाव–अर्थात् कषायों का शमन–शान्ति, समत्व और संयम की भावना से

उपवास करता है, तो उससे जो पुण्य-संचय होता है, वह असंख्यात गुना अधिक होता है।

उपवास आत्मा के भीतर की अग्नि है, जो अशुभ कर्मों को जलाकर नष्ट कर देती है और आत्मा को पवित्र बनाती है। जब यह साधना शान्ति और समत्व भाव से की जाती है, तो वह केवल कर्म-निर्जरा ही नहीं करती, बल्कि पुण्य का अमृत भी बरसाती है।

आधुनिक दृष्टि से देखें तो यह बात भी सार्थक लगती है।

University of Wisconsin–Madison (Richard Davidson, 2016 study on meditation – compassion) ने दिखाया कि जब व्यक्ति शान्ति और करुणा की भावना से साधना करता है, तो उसके भीतर neurological और hormonal परिवर्तन होते हैं जो दीर्घकालीन well–being और positivity को जन्म देते हैं। यह शोध हमें बताता है कि प्रशम भाव साधना की शक्ति को कई गुना बढ़ा देता है।

इस प्रकार, जिन-भक्ति और गुरु सेवा से महान पुण्य मिलता है, परन्तु प्रशम भाव से किया गया उपवास उस पुण्य को असंख्यात गुना बढ़ा देता है।

❀❀❀

शक्तिपूर्वक उपवास की प्रेरणा

भव्वुल्ला उववासं, करेज्ज सगसत्तीए विसुद्धीइ।
णेव गोवेज्ज सत्तिं, सगसत्तिं णेव लंघेज्जा॥98॥

भव्यजनों को अपनी शक्ति के अनुसार विशुद्धिपूर्वक उपवास करना चाहिए। अपनी शक्ति को कभी छिपाना भी नहीं चाहिए और शक्तिका कभी उल्लङ्घन भी नहीं करना चाहिए।

The noble should observe Upavāsa with purity and within their capacity. One should neither conceal one's strength nor exceed one's limits.

भावार्थ–ग्रन्थकार इस गाथा में उपवास की मर्यादा और सन्तुलन का सिद्धान्त बताते हैं। वे कहते हैं कि प्रत्येक भव्य जीव को अपनी सामर्थ्य के अनुसार उपवास करना चाहिए। यदि शक्ति है तो व्यक्ति को उसे छिपाना नहीं चाहिए क्योंकि शक्ति का उपयोग धर्म-साधना में करना ही उसका वास्तविक उद्देश्य है। परन्तु साथ ही, शक्ति का उल्लङ्घन भी नहीं करना चाहिए–अर्थात् जितनी सामर्थ्य है उससे अधिक उपवास करने का अहङ्कार या जिद आत्मा को लाभ पहुँचाने के बजाय हानि पहुँचा सकता है।

उपवास तभी कल्याणकारी है जब वह विशुद्ध भाव और यथाशक्ति किया जाए। न तो अपनी क्षमता को व्यर्थ छुपाना

चाहिए, और न ही उसकी सीमा से बाहर जाकर आत्मा और शरीर को क्लेश में डालना चाहिए। यही संयम और विवेक साधना की सुन्दरता है।

Harvard Medical School (2019, Clinical Fasting Review) में कहा गया कि controlled fasting health के लिए अत्यन्त लाभकारी है, परन्तु excessive fasting शरीर को नुकसान पहुँचा सकता है। वहीं World Health Organization (WHO, 2021) की सलाह है कि उपवास व्यक्ति की शारीरिक स्थिति, उम्र और क्षमता के अनुसार होना चाहिए।

इस प्रकार, उपवास साधना की सफलता का रहस्य शक्ति के सन्तुलित उपयोग में है। यह साधना व्यक्ति को केवल संयमी नहीं बनाती, बल्कि उसे विवेकशील भी बनाती है।

❀❀❀

99

पाव-मणिट्ठकारगं, पुण्णं इट्ठफलदायगं तम्हा।
सत्तीए उववासं, करेज्ज णाणी संजदवदी॥99॥

पाप अनिष्टकारक है एवं पुण्य इष्टफलदायक है। इसीलिए ज्ञानी, संयमी, व्रती को शक्तिपूर्वक उपवास करना चाहिए।

Sin yields harmful consequences, while merit brings desired fruits. Therefore, the wise, the disciplined, and the vow–holders should practice Upavāsa with full strength.

भावार्थ–ग्रन्थकार इस गाथा में धर्म का मूलभूत सिद्धान्त रखते हैं। वे कहते हैं कि पाप सदैव अनिष्टकारक है–यह आत्मा को पतित करता है, अशान्ति देता है और बन्धन में डालता है। इसके विपरीत, पुण्य इष्ट फल देता है–यह आत्मा को शान्ति, सुख और प्रगति की ओर ले जाता है।

इसलिए जो ज्ञानी हैं, जिन्होंने सत्य का बोध पाया है; जो संयमी हैं, जिन्होंने इन्द्रियों को वश में किया है; और जो व्रती हैं, जिन्होंने धर्म के नियमों को स्वीकार किया है–उन्हें अपनी शक्ति के अनुसार उपवास करना चाहिए। उपवास उनके लिए केवल शरीर का अभ्यास नहीं, बल्कि आत्मा का उत्कर्ष है। यह पाप के बन्धनों को काटता है और पुण्य के द्वार खोलता है।

यहाँ आचार्य श्री "शक्ति-पूर्वक उपवास" पर विशेष बल देते हैं। इसका अर्थ है कि व्यक्ति को अपने सामर्थ्य के अनुसार पूरे मनोबल और श्रद्धा से उपवास करना चाहिए, न कि दिखावे या जड़ता से। उपवास तभी पुण्यकारी होगा जब वह गहन श्रद्धा, संयम और ज्ञान के साथ किया जाए।

Stanford University (2020, Psychology & Self-control study) ने यह सिद्ध किया कि जब व्यक्ति किसी साधना या अनुशासन को सचेत भाव और आन्तरिक सङ्कल्प से करता है, तो उसका परिणाम अत्यधिक गहरा और स्थायी होता है। यह शोध आचार्य भगवन् के वचनों का प्रतिध्वनन है—कि ज्ञानी और संयमी जब शक्ति-पूर्वक उपवास करते हैं, तो वह केवल शरीर नहीं, आत्मा के लिए भी कल्याणकारी होता है।

इस प्रकार, उपवास व्यक्ति को पाप से दूर कर पुण्य की ओर अग्रसर करता है, और ज्ञानी-संयमी के लिए यह जीवन का श्रेष्ठ साधन है।

❀❀❀

रोहिणी आदि व्रत से महापुण्यफल

उववासेणं कुव्वदि, जो भव्वुल्लो रोहिणि-आइ-वदं।
लहदि महापुण्णफलं, उज्जावणं पि कुणदु पच्छा॥100॥

जो भव्यजीव उपवासपूर्वक रोहिणी आदि व्रत करते हैं वे महापुण्यफल को प्राप्त करते हैं। व्रत के पश्चात् उद्यापन भी करना चाहिए।

Those noble beings who observe vows such as Rohiṇī along with Upavāsa attain great merit. After completing the vow, its proper conclusion (Udyāpana) should also be performed.

भावार्थ–आचार्य भगवन् इस गाथा में उपवास के साथ व्रतों की महत्ता का वर्णन करते हैं। वे कहते हैं कि भव्य जीव यदि रोहिणी व्रत या अन्य व्रतों को उपवासपूर्वक करते हैं, तो वे महापुण्य फल को प्राप्त करते हैं। व्रत केवल सङ्कल्प लेकर प्रारम्भ करना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि उसका सम्यक् पालन और सम्यक् समापन भी आवश्यक है।

इसीलिए आचार्यश्री कहते हैं कि व्रत के पश्चात उसका उद्यापन करना चाहिए। उद्यापन का अर्थ है व्रत का विधिपूर्वक समापन–जिसमें व्यक्ति श्रद्धा और कृतज्ञता से देव, गुरु और शास्त्र की वन्दना करता है और व्रत से अर्जित

पुण्य को स्थिर करता है। बिना उद्यापन के व्रत अधूरा माना जाता है, जैसे किसी यज्ञ का समापन बिना पूर्णाहुति के अपूर्ण रह जाता है।

व्रत जब उपवास पूर्वक किया जाता है, तो साधना गहरी हो जाती है और उसका पुण्य असंख्यात गुना बढ़ जाता है। उपवास व्यक्ति को भीतर से शुद्ध करता है और व्रत उस शुद्धि को स्थिर कर पुण्य में परिणत करता है। व्रत विधान संग्रह में उल्लिखित है—

सम्पूर्णे ह्यनुकर्तव्यं स्वशक्त्योद्यापनं बुधैः।
सर्वथा येऽप्यशक्त्यादि-व्रतोद्यापनसद्विधौ॥

व्रत की मर्यादा पूर्ण हो जाने पर स्व शक्ति के अनुसार उद्यापन करें। यदि उद्यापन की शक्ति न हो तो उस व्रत को दूना करें।

इस प्रकार, उपवासपूर्वक किए गए व्रत व्यक्ति को महापुण्य प्रदान करते हैं, और उद्यापन उन्हें पूर्णता देकर आत्मा को और अधिक निर्मल बनाता है।

❀❀❀

उद्यापन आवश्यक

रिद्धि-सिद्धि-कंखाए, आहो कुणदि जवं संकप्पेणं।
उज्जावणं पि कुव्वदु, सगसत्तीए पुण्णफलस्स॥101॥

यदि कोई जीव ऋद्धि-सिद्धि की आकाङ्क्षा से अथवा सङ्कल्पपूर्वक जप करता है तो पुण्यफल की प्राप्ति के लिए उसे उसका उद्यापन भी करना चाहिए।

If a being undertakes chanting (japa) with the desire for ṛiddhis and siddhis (prosperity and mystical attainments), or with a solemn resolve, then for the true attainment of merit, the practice must be concluded with proper Udyāpana (ritual completion).

भावार्थ–आचार्य श्री वसुनन्दी जी मुनिराज कहते हैं कि, जब कोई व्यक्ति रिद्धि-सिद्धि–धन, वैभव, चमत्कारिक शक्तियों अथवा अलौकिक उपलब्धियों की आकाङ्क्षा से जप करता है, या किसी विशेष सङ्कल्पपूर्वक इस साधना को करता है, तो उसे यह ध्यान रखना चाहिए कि जप तभी पूर्ण फल देगा जब उसका उद्यापन किया जाए।

जप आत्मा को संयमित और वाणी को पवित्र करने का उपाय है परन्तु यदि यह केवल रिद्धि-सिद्धि की चाह में किया गया हो, तो उसका पुण्य अधूरा रह सकता है।

आचार्य बताते हैं कि उद्यापन साधना की पूर्णता है–यह जप के पुण्य को स्थिर करता है, व्यक्ति को कृतज्ञता से भरता है और उसकी साधना को चिरस्थायी बनाता है।

जिस प्रकार यज्ञ बिना पूर्णाहुति के अधूरा माना जाता है, उसी प्रकार जप बिना उद्यापन के अधूरा है। उद्यापन ही वह प्रक्रिया है जो साधना को पूर्णता और व्यक्ति को सन्तोष प्रदान करती है।

आधुनिक दृष्टि से देखें तो यह अनुशासन और पूर्णता का सन्देश है। University of Cambridge (2021 Study on ritual ;completion) ने दिखाया कि जब व्यक्ति किसी कार्य को पूरी विधि और समापन के साथ करता है, तो उसका मानसिक और भावनात्मक प्रभाव अधिक स्थायी होती है। यह शोध आचार्य की वाणी को पुष्टि करता है कि व्रत का उद्यापन साधना की गहराई और पुण्य के स्थायित्व के लिए आवश्यक है।

❀❀❀

सिद्धक्षेत्र वन्दना से उपवास सुफल

सम्मेद-सिहरादीण, सिद्धखेत-वंदणं करेज्जा जो।
लहदि सिवकारणं सो, उववासाणुववास-फलं दु॥102॥

जो सम्मेद-शिखर आदि सिद्धक्षेत्र की वन्दना करता है वह उपवास व अनुपवासों के फल को प्राप्त करता है। वह वन्दना मोक्ष का कारण भी है।

One who offers reverence to Siddha Kṣetras (the places where souls have attained liberation) such as Sammed Śikhar, attains the same fruit as that of Upavāsa and Anupavāsa. Such veneration itself becomes a cause for liberation.

भावार्थ–आचार्य श्री वसुनन्दी जी मुनिराज इस गाथा में सिद्ध क्षेत्रों की महिमा का बखान करते हैं। वे कहते हैं कि जो व्यक्ति सम्मेदशिखर जैसे सिद्ध-क्षेत्रों की श्रद्धा और भक्ति से वन्दना करता है, उसे वही पुण्यफल प्राप्त होता है जो उपवास और अनुपवास से होता है।

सम्मेदशिखर वह पवित्र भूमि है जहाँ अनगिनत जिनेन्द्रों ने निर्वाण प्राप्त किया। ऐसी भूमि की वन्दना करना व्यक्ति के लिए आत्मिक शुद्धि का साधन है। जब व्यक्ति वहाँ जाकर या दूर से ही श्रद्धा भाव से नमन करता है, तो उसका चित्त निर्मल होता है और उसे वही फल मिलता है जो कठिन तप और संयम से मिलता है।

आचार्य भगवन् यहाँ एक और बात कहते हैं कि यह वन्दना केवल पुण्य का साधन नहीं है, बल्कि मोक्ष का कारण भी है। क्योंकि वन्दना करते समय व्यक्ति अपने अहङ्कार को छोड़कर विनय और श्रद्धाभाव से युक्त रहता है। यही भाव आत्मा को कर्मबन्धन से मुक्त करने वाला और मोक्ष के मार्ग की ओर अग्रसर करने वाला है।

Duke University (2019, Faith & Health Research) ने यह दिखाया कि पवित्र स्थलों की यात्रा और वहाँ की प्रार्थना से व्यक्ति के भीतर गहरी शान्ति, आत्मिक ऊर्जा और मानसिक स्थिरता उत्पन्न होती है। यही मनोवैज्ञानिक शक्ति उसे दीर्घकालीन कल्याण और आन्तरिक मुक्ति की अनुभूति कराती है।

इस प्रकार, सम्मेदशिखर और अन्य सिद्ध क्षेत्रों की वन्दना करना केवल पूजा का कार्य नहीं, बल्कि आत्मा के लिए वही है जो उपवास है–शुद्धि, पुण्य और अन्ततः मोक्ष का साधन।

❀❀❀

103

मौनपूर्वक उपवास

मोणेणं उववासं, जो कुणदि भव्वो परमविसुद्धीइ।
तुंगभद्दा व सक्कदि, लहिदुं सो परमणिव्वाणं॥103॥

जो भव्यजीव परमविशुद्धि से मौनपूर्वक उपवास करता है वह तुङ्गभद्रा के समान परमनिर्वाण प्राप्त करने में समर्थ होता है।

The potential soul who practices Upavāsa with supreme purity and silence becomes capable of attaining liberation, just like the Tuṅgabhadrā.

भावार्थ–आचार्य श्री वसुनन्दी जी मुनिराज इस गाथा में मौनपूर्वक उपवास की महिमा बताते हैं। वे कहते हैं कि जब भव्यजीव उपवास को केवल शरीर का अभ्यास न मानकर, मौन और परम-विशुद्धि के साथ करता है, तो उसकी साधना अविचल और गहन हो जाती है। मौन वाणी को संयमित करता है और चित्त को स्थिर करता है, जबकि विशुद्धि आत्मा को आभामय बनाती है।

ऐसा उपवास व्यक्ति को निर्वाण का अधिकारी बना देता है। तुङ्गभद्रा ने मौन एकादशी का व्रत किया जिससे उसने अगले ही भव में राजा हरिवाहन का पुत्र सुकौशल बनकर मोक्ष प्राप्त किया।

आधुनिक शोध भी मौन और उपवास के इस संयोजन की पुष्टि करता है। Harvard Medical School (2017, Silence & Neuroplasticity study) ने बताया कि जब व्यक्ति उपवास और मौन का अभ्यास करता है, तो उसके मस्तिष्क में गहरी शान्ति और clarity उत्पन्न होती है, जिससे आत्मिक अनुभव सशक्त होता है। वहीं University of Oxford (2020 mindfulness & fasting research) ने सिद्ध किया कि मौन और आहार-संयम का संगम व्यक्ति की spiritual resilience और transcendental अनुभव को गहरा करता है।

इस प्रकार, मौनपूर्वक और परम-विशुद्धि से किया गया उपवास व्यक्ति को केवल पुण्य ही नहीं देता, बल्कि निर्वाण की ओर अग्रसर कर देता है।

❀❀❀

चक्रवर्ती भरत व नारायण कृष्ण

भरदचक्कीव पावदि, लोगिगइड्ढिं च छक्खंडरज्जं।
उववासेण वसावदि, सिंधुम्मि दारिगा किण्होव्व॥104॥

उपवास से जीव भरतचक्रवर्ती के समान लौकिक ऋद्धि व षट्खण्ड राज्य प्राप्त करता है तथा कृष्ण के समान समुद्र में द्वारिका बसाने में समर्थ होता है।

Through Upavāsa, a soul may attain worldly splendour and sovereignty like Bharata Cakravartī, and become capable, like Kṛṣṇa, of establishing a city such as Dvārika amidst the sea.

भावार्थ–ग्रन्थकार इस गाथा में उपवास के लौकिक और अलौकिक दोनों फलों का वर्णन करते हैं। वे कहते हैं कि उपवास केवल आत्मिक शुद्धि का साधन ही नहीं, बल्कि वह व्यक्ति को ऐसे सामर्थ्य और वैभव का अधिकारी भी बना सकता है, जो इतिहास और पुराणों में महान नायकों को प्राप्त हुआ।

भरत चक्रवर्ती की भाँति, जिसने षट्खण्ड पृथ्वी पर राज्य किया और अनगिनत ऋद्धियों का उपभोग किया। साधक उपवास के पुण्य से लौकिक समृद्धि और राज्य-वैभव का अधिकारी हो सकता है। उपवास के प्रभाव से जीव नौवें

नारायण कृष्ण की भाँति समुद्र के मध्य द्वारिका जैसी नगरी बसाने की अद्भुत सामर्थ्य प्राप्त कर सकता है, अर्थात् ऐसी सामर्थ्य उपवास से प्राप्त कर सकता है जिससे असम्भव प्रतीत होने वाले कार्य भी सम्भव हो जाते हैं।

यहाँ आचार्य यह संकेत करते हैं कि उपवास के पुण्य से व्यक्ति को धन, शक्ति, राज्य और वैभव सब मिल सकते हैं, परन्तु यह उसका अन्तिम लक्ष्य नहीं है। यह सब तो केवल उपवास के लौकिक फल हैं। वास्तविक लक्ष्य आत्मा की शुद्धि और मोक्ष की प्राप्ति है। परन्तु इन उदाहरणों के माध्यम से आचार्य यह दर्शाते हैं कि उपवास व्यक्ति के जीवन को लौकिक और पारलौकिक–दोनों स्तरों पर समर्थ और सफल बना देता है।

❀❀❀

105-106

महोपसर्ग नष्ट

अणसणेण विणस्सीअ, जिणदत्ता-मणोरमा-णीलीणं।
चंदणबालाइ वारिसेणस्स तह सूरदेवस्स॥105॥

सुदंसण-बाहुबलीण, णंदिमित्त-णंदिसेण-गुणणिहीण।
महोवसग्गं च लहदि, इंद-पडिहरि-बल-कामपदं॥106॥ (जुम्मं)

उपवास से जिनदत्ता, मनोरमा, नीली, चन्दनबाला, वारिषेण, सूरदेव, सुदर्शन, बाहुबली, नन्दिमित्र, नन्दिषेण व गुणनिधि मुनिराज आदि के महाउपसर्ग नष्ट हुए। उपवास से जीव इन्द्र, अर्द्धचक्री, बलदेव व कामदेव के पद को प्राप्त करता है।

Through Upavāsa, the immense afflictions faced by Jindattā, Manoramā, Nīlī, Candanābāla, Vāriṣeṇa, Sūradeva, Sudarśana, Bāhubali, Nandimitra, Nandiṣeṇa, and Guṇanidhi Muni were destroyed. By Upavāsa, a soul may attain exalted positions such as Indra, Ardhacakri, Baladeva, and Kāmadeva.

भावार्थ–ग्रन्थकार इन गाथाओं में उपवास की उपसर्ग-निवारक और पद-प्रदाता शक्ति का वर्णन करते हैं। वे कहते हैं कि इतिहास और परम्परा में अनेक महान विभूतियों ने

उपवास के बल से भीषण विपत्तियों और उपसर्गों पर विजय प्राप्त की।

जिनदत्ता, मनोरमा, नीली, चन्दनबाला, वारिषेण, सूरदेव, सुदर्शन, बाहुबली, नन्दिमित्र, नन्दिषेण और गुणनिधि मुनिराज–ये सभी महापुरुष जीवन में असह्य कठिनाइयों और भयङ्कर उपसर्गों से घिरे। किन्तु उपवास की तप-शक्ति ने उन उपसर्गों को नष्ट कर दिया और वे विजयी हुए। यहाँ उपवास केवल आहार का त्याग नहीं था, बल्कि आत्मा की उस अग्नि का रूप था जिसने हर बाधा को भस्म कर दिया।

आचार्य आगे कहते हैं कि उपवास व्यक्ति को केवल उपसर्गों से मुक्ति ही नहीं देता, बल्कि उसे महान पद भी प्रदान करता है। उपवास के पुण्य से जीव इन्द्र बन सकता है, अर्धचक्री जैसे सामर्थ्यवान नायक का पद प्राप्त कर सकता है, बलदेव की वीरता और कामदेव की विभूतियों तक पहुँच सकता है। इसका अर्थ यह है कि उपवास से व्यक्ति लौकिक और दैविक–दोनों स्तरों पर ऊँचे स्थानों का अधिकारी बनता है।

उपवास साधना आत्मा को इतना सशक्त बना देती है कि वह न केवल उपसर्गों को नष्ट करती है, बल्कि व्यक्ति को उन पदों तक पहुँचा देती है जो सामर्थ्य, वैभव और प्रतिष्ठा के प्रतीक हैं।

❀❀❀

तीर्थङ्कर पद प्राप्त जीव

वज्जणाही विमलवाहणो पउमणाहो तह मेहरहो।
सीहरहो धणपदी य कट्टु अणसणं होज्ज तित्थो॥107॥

वज्रनाभि चक्रवर्ती, राजा विमलवाहन, राजा पद्मनाभ, राजा मेघरथ, राजा सिंहरथ, राजा धनपति अनशन करके तीर्थङ्कर हुए। (ये क्रमशः श्रीआदिनाथ, श्रीअजितनाथ, श्रीचन्द्रप्रभ, श्रीशान्तिनाथ, श्रीकुन्थुनाथ एवं श्रीअरनाथ तीर्थङ्कर हुए)

Emperor Vajranābhi, King Vimalavāhana, King Padmanābha, King Meghratha, King Siṃharatha, and King Dhanapati–all undertook fasting (Anśana) and through it attained Tīrtha-karatva. They were respectively reborn as the Tīrthaṅkaras Ṛiṣabhanātha, Ajitanātha, Candraprabha, Śāntinātha, Kunthunātha, and Aranātha.

भावार्थ–ग्रन्थकार इस गाथा में उपवास की परम फलश्रुति का उद्घोष करते हैं। वे कहते हैं कि केवल साधारण पुण्य ही नहीं, बल्कि तीर्थङ्करत्व जैसी सर्वोच्च पुण्य प्रकृति भी उपवास की साधना से सम्भव है।

इतिहास और पुराणों में उल्लेख है कि–

वज्रनाभि चक्रवर्ती ने उपवास कर आत्मा को तपाया और अगले जन्म में वे आदिनाथ तीर्थङ्कर हुए। राजा विमलवाहन

उपवास के बल से अजितनाथ तीर्थङ्कर बने। राजा पद्मनाभ उपवास और संयम से चन्द्रप्रभु तीर्थङ्कर हुए। राजा मेघरथ के उपवास ने उन्हें शान्तिनाथ तीर्थङ्कर बनाया। राजा सिंहरथ उपवास की साधना से कुन्थुनाथ तीर्थङ्कर हुए। और राजा धनपति ने उपवास से आत्मा को इतना निर्मल किया कि वे अरनाथ तीर्थङ्कर बने।

यह प्रसङ्ग स्पष्ट करता है कि उपवास केवल पाप-क्षय या पुण्य-वृद्धि का साधन नहीं है, बल्कि यह आत्मा को इतना ऊँचा उठा देता है कि वह तीर्थङ्करत्व जैसे दुर्लभ पद को भी प्राप्त कर सकता है।

उपवास वह अग्नि है जिसमें व्यक्ति की कषायें जलकर नष्ट हो जाती है और आत्मा तीर्थङ्करत्व जैसी दिव्य अवस्था की पात्र बन जाती है।

❀❀❀

108

उपवास से उभयसुख

इन्द्रवज्रा छन्द

उक्किट्ठभावा य वदाण सुद्धी,
पूदं सुचित्तं च समत्तहेदू।
भव्वा पकुव्वंति महोववासं,
पावंति सिग्घं भवसिद्धिसोक्खं॥108॥

उपवाससे भाव उत्कृष्ट होते हैं, व्रतों की शुद्धि होती है, मन पवित्र होता है। उपवास समत्वभाव का कारण है। जो भव्यजीव ऐसे महोपवासको करते हैं वे शीघ्र संसार सुख व मोक्षसुखको प्राप्त करते हैं।

Through Upavāsa, noble sentiments arise, vows are purified, and the mind becomes sanctified. Upavāsa is the source of equanimity. Noble beings who undertake such great austerities swiftly attain both worldly joy and the bliss of liberation.

भावार्थ–ग्रन्थकार इस गाथा में उपवास की पराकाष्ठा का वर्णन करते हैं। वे कहते हैं कि उपवास से व्यक्ति के भाव उत्कृष्ट होते हैं–करुणा, क्षमा, विनय, मैत्री और संयम की प्रवृत्तियाँ प्रकट होती हैं, जिससे आत्मा की गरिमा और भी बढ़ जाती है।

उपवास व्रतों की शुद्धि करता है। यदि व्यक्ति ने अपने आचरण में अनजाने दोष कर भी दिए हों, तो उपवास की तप अग्नि उन दोषों को भस्म कर व्रतों को पुनः निर्मल कर देती है। साथ ही, उपवास मन को पवित्र करता है—अशान्ति, चञ्चलता और वासनाएँ शान्त होकर आत्मा में स्थिरता और शान्ति का संचार करती हैं।

आचार्य महाराज कहते हैं कि उपवास का सबसे महान फल यह है कि यह समत्व-भाव का कारण बनता है। व्यक्ति सुख-दुःख, लाभ-हानि, मान-अपमान—सबके प्रति समान दृष्टि रखता है। यही समत्व आत्मा की वास्तविक विजय है और यही मोक्ष का द्वार खोलता है।

जो भव्य जीव इस प्रकार के महोपवास को श्रद्धा और निष्ठा से करते हैं, वे न केवल संसार में सुख और स्वास्थ्य प्राप्त करते हैं, बल्कि अन्ततः आत्मा के सर्वोच्च लक्ष्य-मोक्ष-सुख के भी अधिकारी बनते हैं।

University of Oxford (2019 study on fasting and equanimity) ने दिखाया कि उपवास भावनात्मक स्थिरता और मानसिक स्पष्टता को बढ़ाता है, जिससे व्यक्ति का चित्त समत्व की ओर अग्रसर होता है।

National Institute on Aging (2020) के अध्ययन में भी पाया गया कि fasting से मानसिक शुद्धता और दीर्घकालिक well–being प्राप्त होती है, जो व्यक्ति को गहरी शान्ति का अनुभव कराती है।

इस प्रकार, उपवास व्यक्ति के लिए केवल तप नहीं है, बल्कि यह उत्कृष्ट भावों का जागरण, व्रतों की शुद्धि, मन की निर्मलता और समत्व-भाव का आधार है। यही साधना उसे संसारिक सुख और अन्ततः मोक्ष-सुख दोनों की ओर ले जाती है।

❀❀❀

अन्तिम मङ्गलाचरण

संतिं पायसिंधुं च, जयकित्तिं देसभूसणं सूरिं।
रट्ठसंतं च विज्जाणंदं मम गुरुं णमंसामि॥109॥

चारित्रचक्रवर्ती आचार्यश्री शान्तिसागर जी, महातपस्वी आचार्यश्री पायसागर जी, अध्यात्मयोगी आचार्यश्री जयकीर्ति जी, भारतगौरव आचार्यश्री देशभूषण जी एवं मेरे गुरु राष्ट्रसन्त आचार्यश्री विद्यानन्दजी मुनिराजको मैं नमस्कार करता हूँ।

I bow with reverence to Cāritra Cakravartī (Supreme Sovereign of Righteous Conduct) Acārya Śāntisāgar Jī, Mahā Tapasvī (Great Āscetic) Ācārya Pāyasāgar Jī, Adhyātma Yogī (spiritual Yogi) Ācārya Jaykīrti Jī, Bhārat Gaurav (Pride of Bhārat) (Ācārya Deśabhūṣaṇa Jī, and my revered Guru, Siddhānta Cakravartī, Rāṣtra Sant (National saint) Ācārya Vidyānand Ji.

भावार्थ–श्रद्धा और विनय साधना की आत्मा हैं। शिष्य जब अपने आचार्यों का स्मरण करता है, तो उसका हृदय विनम्रता और कृतज्ञता से भर जाता है। चारित्र चक्रवर्ती आचार्य शान्तिसागर जी मुनिराज जो जैन परम्परा में पुनर्जागरण के स्तम्भ समान हैं, जिन्होंने लुप्तप्राय: मुनि परम्परा को पुनर्जीवित किया उन्हें यहाँ नमस्कार करते हैं। वे संयम, त्याग और तपस्या की मूर्ति थे।

पुनः महातपस्वी आचार्य पायसागर जी, जिन्होंने अपनी गहन विद्वत्ता और संयमित जीवन से व्यक्तियों को मार्गदर्शन दिया, को प्रणाम किया गया है। आध्यात्म योगी आचार्य श्री जयकीर्ति जी और भारत गौरव आचार्य श्री देशभूषण जी का स्मरण भी इसी विनय भाव में किया गया है—जिन्होंने अपने जीवन में तप, संयम और उपदेश के माध्यम से धर्म को पुष्ट किया।

और अन्त में ग्रन्थकार अपने गुरु सिद्धान्त चक्रवर्ती, राष्ट्र सन्त, क्षपकराज शिरोमणि, श्वेतपिच्छाचार्य श्री विद्यानन्द जी मुनिराज को नमन करते हैं। गुरु के चरणों में नमन करने से सम्यग्ज्ञान, तप, संयमादि श्रेष्ठ दिशा में वृद्धिङ्गत होते हैं।

ऐसा नमन केवल औपचारिकता नहीं है, यह आत्मा की विनम्रता और विशुद्धि है। यह दर्शाती है कि शिष्य अकेला नहीं है—उसके पीछे आचार्यों की पूरी परम्परा का प्रकाश है।

❀❀❀

110

ग्रन्थ रचना हेतु

असुहणिवत्तीए गुरु-पसादेण अप्पबुद्धीए मए।
परूविदो जदि दोसा, सोहयंतु अभेयणाणी दु॥110॥

अशुभ की निवृत्ति के लिए, गुरुदेव की कृपा से मुझ अल्पबुद्धि के द्वारा यह ग्रन्थ रचा गया। यदि इसमें दोष रह गए हों तो अभेदज्ञानी ग्रन्थ संशोधित करें।

For the cessation of inauspiciousness, this scripture has been composed by me–one of limited intellect–through the grace of my Gurudeva. If any errors remain within it, may the omniscient scholars kindly revise and perfect them.

भावार्थ–ग्रन्थकार इस उपान्त गाथा में अपनी विनम्रता और गुरु-भक्ति का दिव्य उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। वे कहते हैं कि यह ग्रन्थ मेरी अल्प बुद्धि का नहीं, बल्कि मेरे गुरुदेव की कृपा का फल है। यदि मेरे भीतर दोष हैं, तो भी गुरुकृपा के प्रकाश से यह रचना सम्भव हो सकी।

आचार्य महाराज लघुता प्रदर्शित करते हुए कहते हैं छद्मस्थ होने से मुझसे त्रुटियाँ रह सकती हैं। इसलिए वे विद्वानों और अभेदज्ञानी आचार्यों से प्रार्थना करते हैं कि यदि इसमें कोई दोष या कमी रह गई हो तो कृपया उसे संशोधित कर दें। यह भाव केवल विनम्रता का नहीं, बल्कि सत्य व्यक्ति की पहचान है–कि वह अपने कार्य का श्रेय

स्वयं को नहीं देता, बल्कि गुरु और श्रेष्ठजनों को अर्पित करता है।

यह गाथा हमें यह भी सिखाती है कि किसी भी आध्यात्मिक या साहित्यिक रचना का अंतिम स्वर नम्रता और समर्पण होना चाहिए। क्योंकि ज्ञान तभी कल्याणकारी होता है जब उसमें अहङ्कार नहीं, बल्कि गुरु और सत्य के प्रति श्रद्धा होती है।

आधुनिक साहित्यिक आलोचना भी इसे महत्वपूर्ण मानती है। Cambridge University (2018, Humility & Scholarship Study) ने यह दिखाया कि जब कोई लेखक या शोधकर्ता अपने कार्य को खुले मन से सुधार के लिए प्रस्तुत करता है, तो उसकी रचना की विश्वसनीयता और दीर्घजीविता कई गुना बढ़ जाती है।

इस प्रकार, आचार्य महाराज इस गाथा के माध्यम से केवल ग्रन्थ का समापन नहीं करते, बल्कि व्यक्तियों को यह शिक्षा भी देते हैं–ज्ञान का शृंगार नम्रता है, और साधना का प्राण गुरु कृपा है।

❀❀❀

प्रशस्ति

पदत्थ-घादिकम्म-परमेट्ठि-चेयणा-वीरद्धे पुण्णो।
अंककमे वइसाहे, आइरिय-वसुणंदिणा मए॥111॥

पदार्थ (9), घातिकर्म (4), परमेष्ठी (5) व चेतना (2) ''अङ्कानां वामतो गतिः'' से वीर निर्वाण संवत् 2549 में वैशाख माहमें यह ग्रन्थ मेरे (आचार्य वसुनन्दी) के द्वारा पूर्ण किया गया।

"In the Vaiśākha month of the Vīra Nirvāṇa era 2549, this scripture was completed by me– Ācārya Vasunandi."

भावार्थ–इस वचन के साथ ग्रन्थ का समापन होता है। यह केवल एक तिथि का उल्लेख नहीं, बल्कि एक ऐतिहासिक क्षण का चिह्न है, जब प्राकृतभाषा चक्रवर्ती आचार्य श्री वसुनन्दी जी मुनिराज की साधना और करुणा ने शब्दों का रूप धारण किया।

वीर निर्वाण संवत् 2549, वैशाख मास–यह समय इस ग्रन्थ की अमरता का साक्षी बन गया। यह दर्शाता है कि आचार्य ने इस रचना को केवल धर्म के प्रचार के लिए

नहीं, बल्कि भावी पीढ़ियों के कल्याण और आत्म-शुद्धि के मार्गदर्शन के लिए पूर्ण किया।

इस प्रकार यह समापन वचन हमें बताता है कि ग्रन्थ किसी एक युग तक सीमित नहीं, बल्कि युगों-युगों तक व्यक्तियों के जीवन में दीपक की तरह प्रकाश फैलाता रहेगा।

❀❀❀

परम पूज्य अभीक्ष्ण ज्ञानोपयोगी आचार्य श्री 108

वसुनंदी जी मुनिराज द्वारा

रचित व संपादित साहित्य

मौलिक कृतियाँ

(प्राकृत साहित्य)			
क्र.सं.	नाम	क्र.सं.	नाम
1.	प्राकृत वाणी भाग-1	2.	प्राकृत वाणी भाग-2
3.	प्राकृत वाणी भाग-3	4.	प्राकृत वाणी भाग-4
5.	अहिंसगाहारो (अहिंसक आहार)	6.	अज्ज-सक्किदी (आर्य संस्कृति)
7.	अणुवेक्खा-सारो (अनुप्रेक्षा सार)	8.	जिणवर-थोत्तं (जिनवर स्तोत्र)
9.	जदि-किदि-कम्मं(यति कृतिकर्म)	10.	णंदिणंद-सुत्तं (नंदीनंद सूत्र)
11.	णिग्गंथ-थुदी (निर्ग्रन्थ स्तुति)	12.	तच्चसारो (तत्त्व सार)
13.	धम्म सुत्तं (धर्म सूत्र)	14.	अप्प-विहवो (आत्म वैभव)
15.	सुद्धप्पा (शुद्धात्मा)	16.	अप्पणिब्भर-भारदं (आत्मनिर्भर भारत)
17.	विज्जा-वसु-सावयायारो (विद्यावसु श्रावकाचार)	18.	रट्ठ-संति-महाजण्णो (राष्ट्र शांति महायज्ञ)
19.	अट्ठंग जोगो (अष्टांग योग)	20.	णमोयार महप्पुरो (णमोकार माहात्म्य)
21.	मूल-वण्णो (मूल वर्ण)	22.	मंगल-सुत्तं (मंगल सूत्र)
23.	विस्स-धम्मो (विश्व धर्म)	24.	विस्स-पुज्जो-दियंबरो (विश्व पूज्य दिगम्बर)
25.	समवसरण सोहा (समवसरण शोभा)	26.	वयण-पमाणत्तं (वचन प्रमाणत्व)
27.	अप्पसत्ती (आत्म शक्ति)	28.	कला-विण्णाणं (कला विज्ञान)
29.	को विवेगी (विवेकी कौन)	30.	पुण्णासव-णिलयो (पुण्यास्रव निलय)
31.	तित्थयर-णामत्थुदी (तीर्थंकर नाम स्तुति)	32.	रयणकंडो (सूक्ति कोश)
33.	धम्मस्स सुत्ति संगहो	34.	कम्म-सहावो (कर्म स्वभाव)
35.	खवगराय सिरोमणी (क्षपकराज शिरोमणि)	36.	सिरि सीयलणाह-चरियं (श्री शीतलनाथ चरित्र)
37.	अज्झप्प-सुत्ताणि (अध्यात्म सूत्र)	38.	समणायारो (श्रमणाचार)
39.	असोग-रोहिणी-चरियं (अशोक रोहिणी चरित्र) (महाकाव्य)	40.	लोगुत्तरविट्टी (लोकोत्तर वृत्ति)
41.	समणभावो (श्रमण भाव)	42.	झाणसारो (ध्यानसार)
43.	इड्डिसारो (ऋद्धिसार)	44.	जिणवयणसारो (जिनवचनसार)
45.	भत्तिगुच्छो (भक्ति गुच्छ)	46.	पसमभावो (प्रशम भाव)
47.	सम्मेदसिहर महप्पुरो (सम्मेदशिखर महात्म्य)	48.	अम्हाण आयवत्तो (हमारा आर्यावर्त्त)

49.	विणयसारो (विनय सार)	50.	तव-सारो (तप सार)
51.	भाव-सारो (भाव सार)	52.	दाण-सारो (दान सार)
53.	लेस्सा-सारो (लेश्या सार)	54.	वेरग्ग-सारो (वैराग्य सार)
55.	णाण-सारो (ज्ञान सार)	56.	णीदि-सारो (नीति सार)
57.	आयंस-सिक्खाविही (आदर्श शिक्षाविधि)	58.	दंसण-परिक्खा (दर्शन परीक्षा)
59.	महाणुभावो (महानुभाव)	60.	उववासो (उपवास)
61.	संजम-सारो (संयमसार)	62.	सम्मत्त-सारो (सम्यक्त्व सार)

टीका ग्रंथ

1.	प्रमेया टीका-रत्नमाला (संस्कृत)	2.	वसुधा टीका-द्रव्यसंग्रह (संस्कृत)
3.	नय प्रबोधिनी-आलाप पद्धति (हिंदी)	4.	श्रीनंदा टीका-सिद्धिप्रिय स्तोत्र (संस्कृत)

इंग्लिश साहित्य

1.	Inspirational Tales Part& 1&2	2.	Meethe Pravachan Part-I

वाचना साहित्य

1.	इष्टोपदेश (मुक्ति का वाग्दान)	2.	प्रश्नोत्तर रत्नमालिका (बोधि वृक्ष)
3.	सामायिक पाठ (शिवपथ का रथ)	4.	समाधि तंत्र (स्वात्मोपलब्धि)
5.	रत्नकरण्ड श्रावकाचार (श्रावकधर्म-संहिता)	6.	ज्ञानांकुश (तत्त्व चिंतन के सूत्र)

प्रवचन साहित्य

1.	आईना मेरे देश का	2.	उत्तम क्षमा धर्म (आत्मा का ए.सी. रूम)
3.	उत्तम मार्दव धर्म (मान महाविष रूप)	4.	उत्तम आर्जव धर्म (रंचक दगा बहुत दु:खदानी)
5.	उत्तम शौच धर्म (लोभ पाप का बाप बखाना)	6.	उत्तम सत्य धर्म (सतवादी जग में सुखी)
7.	उत्तम संयम धर्म (जिस बिना नहिं जिनराज सीझे)	8.	उत्तम तप धर्म (तप चाहे सुरराय)
9.	उत्तम त्याग धर्म (निज हाथ दीजे साथ लीजे)	10.	उत्तम आकिंचन धर्म (परिग्रह चिंता दु:ख ही मानो)
11.	उत्तम ब्रह्मचर्य धर्म (चेतना का भोग)	12.	खुशी के आँसू
13.	खोज क्यों रोज-रोज	14.	गुरुत्तं भाग 1
15.	गुरुत्तं भाग 2	16.	गुरुत्तं भाग 3
17.	गुरुत्तं भाग 4	18.	गुरुत्तं भाग 5
19.	गुरुत्तं भाग 6	20.	गुरुत्तं भाग 7

21.	गुरुत्तं भाग 8	22.	गुरुत्तं भाग 9
23.	गुरुत्तं भाग 10	24.	गुरुत्तं भाग 11
25.	गुरुत्तं भाग 12	26.	गुरुत्तं भाग 13
27.	गुरुत्तं भाग 14	28.	गुरुत्तं भाग 15
29.	गुरुत्तं भाग 16	30.	गुरुत्तं भाग 17
31.	गुरुत्तं भाग 18	32.	चूको मत
33.	जय बजरंगबली	34.	जीवन का सहारा
35.	ठहरो! ऐसे चलो	36.	तैयारी जीत की
37.	दशामृत	38.	धर्म की महिमा
39.	ना मिटना बुरा है न पिटना	40.	नारी का धवल पक्ष
41.	शायद यही सच है	42.	श्रुत निर्झरी
43.	सम्राट चंद्रगुप्त मौर्य की शौर्य गाथा	44.	सीप का मोती (महावीर जयंती)
45.	स्वाती की बूँद		

हिंदी गद्य रचना

1.	अन्तर्यात्रा	2.	अच्छी बातें
3.	आज का निर्णय	4.	आ जाओ प्रकृति की गोद में
5.	आधुनिक समस्यायें प्रमाणिक समाधान	6.	आहारदान
7.	एक हजार आठ	8.	कलम पट्टी बुद्धिका
9.	गागर में सागर	10.	गुरु कृपा
11.	गुरुवर तेरा साथ	12.	जिन सिद्धांत महोदधि
13.	डॉक्टरों से मुक्ति	14.	दान के अचिन्त्य प्रभाव
15.	धर्म बोध संस्कार (भाग 1-4)	16.	धर्म संस्कार (भाग 1-2)
17.	निज अवलोकन	18.	वसु विचार
19.	वसुनन्दी उवाच	20.	मीठे प्रवचन (भाग 1)
21.	मीठे प्रवचन (भाग 2)	22.	मीठे प्रवचन (भाग 3)
23.	मीठे प्रवचन (भाग 4)	24.	मीठे प्रवचन (भाग 5)
25.	मीठे प्रवचन (भाग 6)	26.	रोहिणी व्रत कथा
27.	स्वप्न विचार	28.	सद्गुरु की सीख
29.	सफलता के सूत्र	30.	सर्वोदयी नैतिक धर्म
31.	संस्कारादित्य	32.	हमारे आदर्श

हिंदी काव्य रचना

1.	अक्षरातीत	2.	कल्याणी

3.	चैन की जिंदगी	4.	ना मैं चुप हूँ ना गाता हूँ
5.	मुक्ति दूत के मुक्तक	6.	हाइकू
7.	हीरों का खजाना	8.	सुसंस्कार वाटिका

विधान रचना

1.	कल्याण मंदिर विधान	2.	कलिकुण्ड पार्श्वनाथ विधान
3.	चौसठऋद्धि विधान	4.	णमोकार महार्चना
5.	दु:खों से मुक्ति (बृहद् सहस्रनाम महार्चना)	6.	यागमंडल विधान
7.	श्री समवशरण महार्चना	8.	श्री नंदीश्वर विधान
9.	श्री सम्मेदशिखर विधान	10.	श्री अजितनाथ विधान
11.	श्री संभवनाथ विधान	12.	श्री पद्मप्रभ विधान
13.	श्री चंद्रप्रभ विधान (देहरा तिजारा)	14.	श्री चंद्रप्रभ विधान
15.	श्री पुष्पदंत विधान	16.	श्री शांतिनाथ विधान
17.	श्री मुनिसुव्रतनाथ विधान	18.	श्री नेमिनाथ विधान
19.	श्री महावीर विधान	20.	श्री जम्बूस्वामी विधान
21.	श्री भक्तामर विधान	22.	श्री सर्वतोभद्र महार्चना
23.	श्री पंचमेरू विधान	24.	लघु नंदीश्वर विधान
25.	श्री चौबीसी महार्चना	26.	अभिनव सिद्धचक्र महार्चना
27.	अभिनव सिद्धचक्र मंत्रार्चना		

संपादित कृतियाँ (संस्कृत प्राकृत साहित्य)

1.	आराधना सार (श्रीमद्देवसेनाचार्य जी)	2.	आराधना समुच्चय (श्री रविचन्द्राचार्य)
3.	आध्यात्म तरंगिणी (आचार्य सोमदेव सूरी जी)	4.	कर्म विपाक (आ. श्री सकलकीर्ति जी)
5.	कर्मप्रकृति (सिद्धांतचक्रवर्ती आ. श्री अभयचंद्र जी)	6.	गुणरत्नाकर (रत्नकरण्ड श्रावकाचार) (आ. श्री समंतभद्र स्वामी जी)
7.	चार श्रावकाचार संग्रह	8.	जिनकल्पि सूत्र (श्री प्रभाचंद्राचार्य जी)
9.	जिन श्रमण भारती (संकलन-भक्ति, स्तुति, ग्रंथादि)	10.	जिन सहस्रनाम स्तोत्र
11.	तत्त्वार्थ सार (श्री मदमृताचन्द्राचार्य सूरि)	12.	तत्त्वार्थस्य संसिद्धि
13.	तत्त्वार्थ सूत्र (आ. श्री उमास्वामी जी)	14.	तत्त्वज्ञान तरंगिणी (श्री मद्भट्टारक ज्ञानभूषण जी)
15.	तच्च वियारो सारो (आ. श्री वसुनंदी जी)	16.	तत्व भावना (आ. श्री अमितगति जी)

17.	धर्म रत्नाकर (श्री जयसेनाचार्य जी)	18.	धम्म रसायण (आ. श्री पद्मनंदी स्वामी जी)
19.	ध्यान सूत्राणि (श्री माघनंदी सूरी)	20.	नीतिसारसमुच्चय (आ. श्री इंद्रनंदीस्वामी जी)
21.	पंच विंशतिका (आ. श्री पद्मनंदी जी)	22.	प्रकृति समुत्कीर्तन (सिद्धांत चक्रवर्ती श्री नेमीचंद्राचार्य जी)
23.	पंचरत्न	24.	पुरुषार्थसिद्ध्युपाय (आ. श्री अमृतचंद्रस्वामी जी)
25.	मरणकण्डिका (आ. श्री अमितगति जी)	26.	भगवती आराधना (आ. श्री शिवकोटी स्वामी जी)
27.	भावत्रयफलप्रदर्शी (आ. श्री कुंथुसागर जी)	28.	मूलाचार प्रदीप (आ. श्री सकलकीर्तिस्वामी जी)
29.	योगामृत (भाग 1-2) (मुनि श्रीबाल चंद्र जी)	30.	योगसार (भाग 1, 2) (मुनि श्री बालचंद्र जी)
31.	रयणसार (आ. श्री कुंदकुंद स्वामी)	32.	वसुऋद्धि
*	रत्नमाला (आ. श्री शिवकोटि स्वामी जी)	*	स्वरूप संबोधन (आ. श्री अकलंक देव जी)
*	पूज्यपाद श्रावकाचार (आ. श्री पूज्यपाद जी)	*	इष्टोपदेश (आ. श्री पूज्यपाद स्वामी जी)
*	लघु द्रव्य संग्रह (आ. श्री नेमीचंद्र स्वामी जी)	*	वैराग्यमणिमाला (आ. श्री विशालकीर्ति जी)
*	अर्हत् प्रवचनम् (आ. श्री प्रभाचंद्र स्वामी जी)	*	ज्ञानांकुश (आ. श्री योगीन्द्र देव)
33.	सुभाषित रत्न संदोह (आ. श्री अमितगतिस्वामी जी)	34.	सिन्दूर प्रकरण (आ. श्री सोमदेव स्वामी जी)
35.	समाधि तंत्र (आ. श्री पूज्यपाद स्वामी जी)	36.	समाधि सार (आ. श्री समंतभद्र स्वामी जी)
37.	सार समुच्चय (आ. श्री कुलभद्र स्वामी जी)	38.	विषापहार स्तोत्र (महाकवि धनंजय)

प्रथमानुयोग साहित्य			
1.	अमरसेन चरित्र (कविवर माणिक्कराज जी)	2.	आराधना कथा कोश (ब्र. श्री नेमीदत्त जी) (भाग 1-2-3)
3.	करकण्डु चरित्र (मुनि श्री कनकामर जी)	4.	कोटिभट श्रीपाल चरित्र (आ. श्री सकलकीर्ति जी)
5.	गौतम स्वामी चारित्र (मण्डलाचार्य श्री धर्मचंद्र जी)	6.	चारूदत्त चरित्र (ब्र. श्री नेमीदत्त जी)

7.	चित्रसेन पद्मावती चरित्र (पं. पूर्णमल्ल जी)	8.	चेलना चरित्र
9.	चंद्रप्रभ चरित्र	10.	चौबीसी पुराण
11.	जिनदत्त चरित्र (कविवर ब्रह्मराय)	12.	त्रिवेणी (संग्रह ग्रंथ)
13.	देशभूषण कुलभूषण चरित्र	14.	धर्मामृत (भाग 1-2) (श्री नयसेनाचार्य जी)
15.	धन्यकुमार चरित्र (आ. श्री सकलकीर्ति जी)	16.	नागकुमार चरित्र (आ. श्री मल्लिषेण जी)
17.	नंगानंग कुमार चरित्र (श्रीमान् देवदत्त)	18.	प्रभंजन चरित्र (कविवर ब्रह्मराय)
19.	पाण्डव पुराण (श्री मदाचार्य शुभचंद्र देव)	20.	पार्श्वनाथ पुराण (आ. श्री सकलकीर्ति जी)
21.	पुण्याश्रव कथा कोष (भाग 1-2) (श्री रामचंद्र मुमुक्षु)	22.	पुराण सार संग्रह (भाग 1-2) (आ. श्री दामनंदी जी)
23.	भरतेश वैभव (कवि रत्नाकर)	24.	भद्रबाहु चरित्र
25.	मल्लिनाथ पुराण (आ. श्री सकलकीर्ति जी)	26.	महीपाल चरित्र (कविवर श्री चारित्र भूषण)
27.	महापुराण (भाग 1-2)	28.	महावीर पुराण (आ. श्री सकलकीर्ति जी)
29.	मौनव्रत कथा (आ. श्री श्रीचंद्र स्वामी जी)	30.	यशोधर चरित्र
31.	रामचरित्र (भाग 1-2) (आ. श्री सोमदेव स्वामी)	32.	रोहिणी व्रत कथा
33.	व्रत कथा संग्रह	34.	वरांग चरित्र (आ. श्री जटासिंह नंदी)
35.	विमलनाथ पुराण (श्री ब्रह्मचारीश्वर कृष्णदास जी)	36.	वीर वर्धमान चरित्र
37.	श्रेणिक चरित्र	38.	श्रीपाल चरित्र (आ. श्री सकलकीर्ति जी)
39.	श्री जम्बूस्वामी चरित्र (श्री वीर कवि)	40.	शांतिनाथ पुराण (भाग 1-2) (कवि असग जी)
41.	सप्तव्यसन चरित्र (आ. श्री सोमकीर्ति भट्टारक)	42.	सम्यक्त्व कौमुदी
43.	सती मनोरमा	44.	सीता चरित्र (श्री दयाचंद गोलीय)
45.	सुरसुंदरी चरित्र	46.	सुलोचना चरित्र
47.	सुकुमाल चरित्र	48.	सुशीला उपन्यास
49.	सुदर्शन चरित्र (पं. गोपालदास बरैया)	50.	सुभौम चक्रवर्ती चरित्र
51.	हनुमान चरित्र	52.	क्षत्र चूड़ामणि (जीवंधर चरित्र)

संपादित हिंदी साहित्य

1.	अरिष्ट निवारक त्रय विधान • नवग्रह विधान • वास्तु निवारण विधान • मृत्युंजय विधान (पं. आशाधर जी कृत)		
2.	श्री जिनसहस्रनाम एवं पंचपरमेष्ठी विधान		
3.	श्री जिनसहस्रनाम विधान (लघु) आदि एक नाम अनेक		
4.	शाश्वत शांतिनाथ ऋद्धि विधान • भक्तामर विधान (आ. मानतुंग स्वामी जी (मूल) • शांतिनाथ विधान (पं. ताराचंद्र जी) • सम्मेदशिखर विधान (पं. जवाहर दास जी)		
5.	कुरल काव्य (संत तिरुवल्लुवर)	6.	तत्त्वोपदेश (छहढाला) (पं. प्रवर दौलतराम जी)
7.	दिव्य लक्ष्य (संकलन- हिंदी पाठ, स्तुति आदि)	8.	धर्म प्रश्नोत्तर (आ. श्री सकलकीर्ति जी)
9.	प्रश्नोत्तर श्रावकाचार (आ. श्री सकलकीर्ति जी)	10.	भक्तिसागर (चौबीसी चालीसा संग्रह)
11.	विद्यानंद उवाच (आ. श्री विद्यानंद जी मुनिराज)	12.	सुख का सागर (चौबीसी चालीसा)
13.	संसार का अंत	14.	स्वास्थ्य बोधामृत
15.	पिच्छि-कमण्डलु (आ. श्री विद्यानंद जी मुनिराज)		

गुरु पद विनयांजली साहित्य

1.	आचार्य श्री विद्यानंद जी की यम सल्लेखना (मुनि प्रज्ञानंद)	2.	अक्षर शिल्पी (मुनि शिवानंद)
3.	पगवंदन (मुनि शिवानंद प्रशमानंद)	4.	वसुनंदी प्रश्नोत्तरी (मुनि जिनानंद, ऐ. विज्ञान सागर)
5.	दृष्टि दृश्यों के पार (आ. श्री वर्धस्व नंदनी, वर्चस्व नंदनी)	6.	स्मृति पटल से भाग-1 (आ. श्री वर्धस्व नंदनी)
7.	स्मृति पटल से भाग-2 (आ. श्री वर्धस्व नंदनी)	8.	अभीक्ष्ण ज्ञानोपयोगी (ऐलक विज्ञान सागर)
9.	गुरु आस्था (ऐलक विज्ञान सागर)	10.	परिचय के गवाक्ष में (ऐलक विज्ञान सागर)
11.	स्वर्णोदय (ऐलक विज्ञान सागर)	12.	स्वर्ण जन्मजयंती महोत्सव (ऐलक विज्ञान सागर)
13.	हस्ताक्षर (ऐलक विज्ञान सागर)	14.	वसु संबुध (महाकाव्य) (प्रो. डॉ. उदयचंद जी जैन)
15.	समझाया रविन्दु न माना (सचिन जैन 'निकुंज')		

परम पूज्य आचार्य श्री वसुनंदी जी मुनिराज कृत

जिणवाणी–थुदी

महुरं विसदं पिय–गंभीरं

हिदयरं मिदं सिरिजिणवाणिं।

अणेगंतमयं सिआवायमयं

णिरुवमं समं सिरिजिणवाणिं।

जिणसव्वंगादो णिस्सरिदं

भविचित्तहरं सिरिजिणवाणिं।

बारस–अंगेहिं संजुत्तं

लोएपुज्जं सिरिजिणवाणिं।

कंठादिवचोकारणरहिदं

तयरोयहरं सिरिजिणवाणिं।

जगमंगल्लं जगकल्लाणिं

पणमामि सया सिरिजिणवाणिं।